

# 生活点検票

今週の個人目標：

(例)



月	4	4	4	4	4	4	4							
日	20	21	22	23	24	25	26							
曜日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun							
今日の体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C							
0:00	<p style="text-align: center;">睡眠。</p> <p style="text-align: center;">中学生の理想の睡眠時間は9時間です。</p>													
0:30														
1:00														
1:30														
2:00														
2:30														
3:00														
3:30														
4:00														
4:30														
5:00														
5:30														
6:00														
6:30														
7:00														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00	<p style="text-align: center;">睡眠。</p> <p style="text-align: center;">中学生の理想の睡眠時間は9時間です。</p>													
22:30														
23:00														
23:30														
0:00														
今日の勉強時間の合計	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分
今日の運動時間の合計	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分

4
20
Mon
36.1°C
しっかり睡眠。
起きる
朝食、歯磨く
パジャマから着替える
体温はかる
美術
美術
英語
英語
国語
国語
数学
数学
昼食
昼食
体育
体育
理科
理科
筋トレ
ランニング
縄跳び、ストレッチ
帰宅したら即手洗い
夕食
お風呂、歯みがき
英語
英語
英語
英語
ドラマ
ドラマ
ぐっすり睡眠。
7時間00分
2時間30分

ノート（自由に書き込もう。先生へ質問があれば記入して、個別登校の日に質問しよう。）

↑  
自分のクラスの時間割と同じように計画をたてるのが理想的だ

( )年 ( )組 ( )番 名前 ( )