

生活点検票

今週の個人目標：

月	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
日	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
曜日	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed
今日の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
0:00	睡眠。 中学生の理想の睡眠時間は9時間です。									
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	睡眠。 中学生の理想の睡眠時間は9時間です。									
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	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	時間 分	時間 分	時間 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。）

()年 ()組 ()番 名前 ()