5月

朝起きたら、健康チェックをしましょう。
元気な時、決めたことができたときは、○に色をつけましょう。

項目 ＼ 日付	7日（木）	8日（金）	9日（土）	10日（日）	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）
☆ 心と体は、元気ですか？ ○の下：朝の体温を書きましょう。	○ ℃	○ ℃	○ ℃	○ ℃	○ ℃	○ ℃	○ ℃	○ ℃	○ ℃
☆ かぜの症状やだるさ、息苦しさなどはありませんか。	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
① 起きる時こくは、守れましたか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○
② 勉強は、時こくどおりに始めましたか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○
③ 夜、ねる時こくは守れましたか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○
④ 朝ごはんは、食べましたか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑤ ねる前に、はみがきはしましたか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑥ ねる１時間前からテレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアは使いませんでしたか？	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑦ 家族のために進んで仕事（お手伝い）ができましたか？ ※決めた仕事（お手伝い） 【　　】	○	○	○	○	○	○	○	○	○

＊楽しかったことやうれしかったこと、不安なことや気になることなど感じたことを書きましょう。

おうちの方から、一言！

担任サイン

○学習をふりかえろう　（４年）

	音読 ◎ ○ △ 声の大きさ	音読 ◎ ○ △ 読む速さ	取り組む 学習課題 ※取り組んだ課題に○をつけよう。	ふりかえり ・学習をした感想・むずかしかったこと ・わかったこと　・分からなかったこと ・がんばりたいこと　など	◎ ○ ▷
例	◎	○	・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル　・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動	例　算数の学習でかけ算の筆算がむずかしかった。	◎
木 5/7			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		
金 5/8			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		
土 5/9			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		
日 5/10			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		
月 5/11			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		
火 5/12			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		
水 5/13			・ふく習プリント ・４年生の学習プリント ・漢字スキル・ことばのきまり ・リコーダー　・うん動		