

# 二小 生活記録表

年 組 ( )

☆毎日、忘れずに記録しましょう。

	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)
★体温							
8:30	MXテレビ 「TOKYO おはようスクール」を みてみよう！ ★毎朝 体温を測って、上のわくに記録しよう。						
9:00							
10:00							
10:00							
11:00							
11:00							
12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お昼の時間</div> 昼食、休けい、体力作りなどをしよう。						
13:00							
13:00							
14:00							
14:00							
15:00							
15:00							
16:00							
一日の 振り返り							
サイン							

☆生活のリズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。

☆毎日、午前と午後に 15 分ずつは運動をして、元気な体をつくりましょう。