

生活の記録

—— 生活を記録して、自分の生活について考えてみよう ——



年 組氏名

左に色分けし、時間を記入

午前5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	
/																								

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。						
家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調	
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い	

/																								

家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い

/																								

家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い

/																								

家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い

/																								

家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い

感想

感想記入欄

家庭から一言



家庭から一言記入欄

担任のサイン

担任のサイン記入欄

生活の記録

—— 生活を記録して、自分の生活について考えてみよう ——



年 組氏名

健康目標

左に色分けし、時間を記入



午前5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
/											学校												

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。							
家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調	健康目標 達成度	
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い	できた できない	

/											学校												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。							
家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調	健康目標 達成度	
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い	できた できない	

/																							
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。							
家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調	健康目標 達成度	
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い	できた できない	

/																							
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。							
家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調	健康目標 達成度	
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い	できた できない	

/											学校												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。							
家庭学習	テレビ パソコン	メール	睡眠 時間	食事	排便	歯み がき	間食	運動 含部活	体調	健康目標 達成度	
				朝・晩	有 無	朝・晩	食べた 食べない	した しない	よい 悪い	できた できない	

健康目標は達成できましたか

- 1 達成できた 2 だいたい達成できた 3 できなかった



家庭から一言

担任のサイン