

健康・生活習慣・ふりかえり記録表

【例】

ざいせきじどう せいと
在籍児童・生徒

がっこう ねん くみ なまえ
学校 年 組 名前

ふりかえり 月	おきた時間 じかん おきた時間	たいおん 体温	あさ 朝ごはん	て 手洗い うがい	べんきょう 勉強	ひる 昼ごはん	て 手洗い うがい	うんどう 運動	よる 夜ごはん	たいおん 体温	ねた時間 じかん ねた時間
			できたら○をつけましょう！								
1日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
2日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
3日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
4日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
5日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
6日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
7日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
8日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
9日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
10日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
11日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
12日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
13日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
14日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分
15日	じ時 ぶん分	℃								℃	じ時 ぶん分