

学年末学年始休業 生活/学習の記録

◎長い休みですが、規則正しい生活習慣と学習習慣を!

年 番 氏名

月	日	曜	生活の記録					学習の記録			自己評価	
			起床時間	朝の体温	夜の体温	就寝時間	家の手伝い	運動	学習時間			学習内容
記入例			7:00	36.5℃	36.4℃	22:00	した していない	した していない	9:00 ～ 12:00	3時間 00分	社会:ワーク 英語:課題 理科:ノート	(A) B C
3	2	月	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	3	火	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	4	水	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	5	木	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	6	金	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	7	土	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	8	日	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	9	月	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	10	火	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	11	水	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	12	木	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	13	金	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	14	土	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	15	日	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	16	月	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	17	火	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	18	水	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	19	木	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	20	金	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C
	21	土	:	℃	℃	:	した していない	した していない	～ ～	時間 分		A B C

月	日	曜	起床時間	朝の体温	夜の体温	就寝時間	家の手伝い	運動	学習時間		学習内容	自己評価
3	22	日	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	23	月	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	24	火	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	25	水	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	26	木	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	27	金	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	28	土	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	29	日	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	30	月	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	31	火	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
4	1	水	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	2	木	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	3	金	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	4	土	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	5	日	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C
	6	月	:	℃	℃	:	した していない	した していない	~	時間 分		A B C

春休みの学習合計時間 [] 時間 [] 分

生活面の振り返り	良かった点		学習面の振り返り	良かった点	
	改善する点			改善する点	

☆ご家庭からひとこと☆	保護者印	★担任からひとこと★	担任印

4月7日(火) 始業式の日、「家庭からのひとこと」と「印」を押してもらい、提出してください。