

家庭学習プランニングシート <5月7日(木)~5月31日(日)>

年 組 名前( )

日にち 曜日			1時間目 9時~9時50分	2時間目 10時~10時50分	3時間目 11時~11時50分	昼休み	4時間目 13時30分~14時20分	5時間目 14時30分~15時20分	その他		
7日・木	今日のめあて										
	生活 チエック	体温	体調(O×)	教科名							
		°C									内容
		食事(O×)									
		朝	昼	夕							
		睡眠			教科書						
		起きた時刻	時	分							
寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)								
今日1日をふり返って								お家の人のサイン			
8日・金	今日のめあて										
	生活 チエック	体温	体調(O×)	教科名							
		°C									内容
		食事(O×)									
		朝	昼	夕							
		睡眠			教科書						
		起きた時刻	時	分							
寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)								
今日1日をふり返って								お家の人のサイン			
9日・土	生活 チエック	体温	体調(O×)	睡眠						予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる	
		°C		起きた時刻	時	分					
		食事(O×)			寝た時刻	時	分				
		朝	昼	夕							
10日・日	生活 チエック	体温	体調(O×)	睡眠						予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる	
		°C		起きた時刻	時	分					
		食事(O×)			寝た時刻	時	分				
		朝	昼	夕							



日にち 曜日			1時間目 9時~9時50分	2時間目 10時~10時50分	3時間目 11時~11時50分	昼休み	4時間目 13時30分~14時20分	5時間目 14時30分~15時20分	その他	
11日・月	今日のめあて									
	生活 チエック	体温 ℃		体調(○×)	教科名					
		食事(○×)			内容					
		朝	昼	夕						
		睡眠								
		起きた時刻	時	分	教科書					
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)					
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		
12日・火	今日のめあて									
	生活 チエック	体温 ℃		体調(○×)	教科名					
		食事(○×)			内容					
		朝	昼	夕						
		睡眠								
		起きた時刻	時	分	教科書					
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)					
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		
13日・水	今日のめあて									
	生活 チエック	体温 ℃		体調(○×)	教科名					
		食事(○×)			内容					
		朝	昼	夕						
		睡眠								
		起きた時刻	時	分	教科書					
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)					
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		

14日・木	今日のめあて											
	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	教科名							
		食事(○×)			内容							
		朝	昼	夕								
		睡眠										
		起きた時刻	時	分	教科書							
		寝た時刻	時	分	ふり返り(◎○△)							
今日1日をふり返って										お家の人のサイン		
15日・金	今日のめあて											
	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	教科名							
		食事(○×)			内容							
		朝	昼	夕								
		睡眠										
		起きた時刻	時	分	教科書							
		寝た時刻	時	分	ふり返り(◎○△)							
今日1日をふり返って										お家の人のサイン		
16日・土	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	睡眠			予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる				
		食事(○×)			起きた時刻	時	分					
		朝	昼	夕	寝た時刻	時	分					
17日・日	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	睡眠			予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる				
		食事(○×)			起きた時刻	時	分					
		朝	昼	夕	寝た時刻	時	分					

日にち 曜日			1時間目 9時~9時50分	2時間目 10時~10時50分	3時間目 11時~11時50分	昼休み	4時間目 13時30分~14時20分	5時間目 14時30分~15時20分	その他	
18日・月	今日のめあて									
	生活 チエック	体温	体調(OX)	教科名						
		°C		内容						
		食事(O・X)								
		朝	昼		夕					
		睡眠			教科書					
		起きた時刻	時	分						
寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)							
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		
19日・火	今日のめあて									
	生活 チエック	体温	体調(OX)	教科名						
		°C		内容						
		食事(O・X)								
		朝	昼		夕					
		睡眠			教科書					
		起きた時刻	時	分						
寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)							
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		
20日・水	今日のめあて									
	生活 チエック	体温	体調(OX)	教科名						
		°C		内容						
		食事(O・X)								
		朝	昼		夕					
		睡眠			教科書					
		起きた時刻	時	分						
寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)							
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		

21日・木	今日のめあて													
	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	教科名									
		食事(○×)			内容									
		朝	昼	夕										
		睡眠												
		起きた時刻	時	分	教科書									
		寝た時刻	時	分	ふり返り(◎○△)									
今日1日をふり返って										お家の人のサイン				
22日・金	今日のめあて													
	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	教科名									
		食事(○×)			内容									
		朝	昼	夕										
		睡眠												
		起きた時刻	時	分	教科書									
		寝た時刻	時	分	ふり返り(◎○△)									
今日1日をふり返って										お家の人のサイン				
23日・土	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	睡眠							予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる		
		食事(○×)			起きた時刻	時	分							
		朝	昼	夕	寝た時刻	時	分							
24日・日	生活 チエツク	体温 ℃		体調(○×)	睡眠							予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる		
		食事(○×)			起きた時刻	時	分							
		朝	昼	夕	寝た時刻	時	分							

日にち 曜日			1時間目 9時~9時50分	2時間目 10時~10時50分	3時間目 11時~11時50分	昼休み	4時間目 13時30分~14時20分	5時間目 14時30分~15時20分	その他	
25日・月	今日のめあて									
	生活 チエック	体温 ℃		体調(○×)	教科名					
		食事(○×)			内容					
		朝	昼	夕						
		睡眠								
		起きた時刻	時	分	教科書					
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)					
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		
26日・火	今日のめあて									
	生活 チエック	体温 ℃		体調(○×)	教科名					
		食事(○×)			内容					
		朝	昼	夕						
		睡眠								
		起きた時刻	時	分	教科書					
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)					
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		
27日・水	今日のめあて									
	生活 チエック	体温 ℃		体調(○×)	教科名					
		食事(○×)			内容					
		朝	昼	夕						
		睡眠								
		起きた時刻	時	分	教科書					
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)					
今日1日をふり返って								お家の人のサイン		

28日・木	今日のめあて											
	生活チェック	体温 ℃		体調(○×)	教科名							
		食事(○×)			内容							
		朝	昼	夕								
		睡眠										
		起きた時刻	時	分	教科書							
		寝た時刻	時	分	ふり返り(◎○△)							
今日1日をふり返って										お家の人のサイン		
29日・金	今日のめあて											
	生活チェック	体温 ℃		体調(○×)	教科名							
		食事(○×)			内容							
		朝	昼	夕								
		睡眠										
		起きた時刻	時	分	教科書							
		寝た時刻	時	分	ふり返り(◎○△)							
今日1日をふり返って										お家の人のサイン		
30日・土	生活チェック	体温 ℃		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる					
		食事(○×)			起きた時刻	時	分					
		朝	昼	夕	寝た時刻	時	分					
31日・日	生活チェック	体温 ℃		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる					
		食事(○×)			起きた時刻	時	分					
		朝	昼	夕	寝た時刻	時	分					