

1. 下記の学校モードのタイムスケジュールに自分の目標時刻を記入しましょう。



2. 8/28(月)～9/4(月) 毎日セルフチェックしましょう。当てはまるところに○△×や数字を入れましょう。
 ※8/28(月)は、表の中の「事前夏休み明け 生活リカバリーチェックシート」の URL から回答してください。
 ※9/4(月)は、表の中の「事後夏休み明け 生活リカバリーチェックシート」の URL から回答してください。

ここでいうネットとはパソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用する機器とします。

	昨夜寝た時刻 	今朝起きた時刻	睡眠時間 時間 分	ネットやゲームの使用時間	朝食 ○× 	登校前の水分 ○× 	体の調子 ○△×	心の調子 ○△×
8月28日	月	8/28(月)実施「事前夏休み明け 生活リカバリーチェックシート」 右のURLをクリックし回答してください。 https://forms.office.com/r/rGpurmbukG						
29日	火	:	:	時間 分	時間 分			
30日	水	:	:	時間 分	時間 分			
31日	木	:	:	時間 分	時間 分			
9月1日	金	:	:	時間 分	時間 分			
2日	土	:	:	時間 分	時間 分			
3日	日	:	:	時間 分	時間 分			
4日	月	9/4(月)実施「事後夏休み明け 生活リカバリーチェックシート」 右のURLをクリックし回答してください。 https://forms.office.com/r/8hh2XvEuTW						

夏休が終わり、再び学校生活が始まりました。
 「食事」、「睡眠」、「適度な運動」に気をつけて生活リズムを整え、
 学校生活モードにしていきましょう!!

