体調・運動記録シート ＜シートD＞ 1～15日

(月)				1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
体重																		
体温																		
睡眠時間																		
食欲																		
ゲーム・スマートフォンなどの利用時間																		
がんばった運動に○をつけましょう！	1マス進む	(ラジオ)体操	10分															
		家の手伝い	20分															
		勉強(宿題)をする	30分															
		放課後活動(屋内)	60分															
	2マス進む	ウォーキング・散歩	20分															
		ランニング・自転車	20分															
		(屋外での)ボール遊び	20分															
		筋力トレーニング	20分															
	3マス進む	ウォーキング・散歩	40分															
		ランニング・自転車	40分															
		(屋外での)ボール遊び	40分															
		プール活動・ダンス	60分															
今日は 何マス 進んだかな？																		

体調・運動記録シート ＜シートD＞ 16～31日

				16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
（　　）月																			
体重																			
体温																			
睡眠時間																			
食欲																			
ゲーム・スマートフォンなどの利用時間																			
がんばった運動に〇をつけましょう！	1マス進む	（ラジオ）体操	10分																
		家の手伝い	20分																
		勉強（宿題）をする	30分																
		放課後活動（屋内）	60分																
	2マス進む	ウォーキング・散歩	20分																
		ランニング・自転車	20分																
		（屋外での）ボール遊び	20分																
		筋力トレーニング	20分																
	3マス進む	ウォーキング・散歩	40分																
		ランニング・自転車	40分																
		（屋外での）ボール遊び	40分																
		プール活動・ダンス	60分																
今日は何マス進んだかな？																			