



小・中・高生の生活時間調べ



コロナウイルスの影響で、学校が突然おやすみになってしまいましたが、

皆さんは、元気に過ごしていますか？

家で過ごす期間も長くなりましたでしたが、どんなふうに生活していますか？

お休み中の連続した3日間のありのままの生活を記録してみてください。

あなたの、起きる、食べる、寝る 時間を書いてみましょう。

< 記号 > ●起きる、寝る ○食事、おやつ ↔ 外出

	午前												午後												時
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
<れい> 4月 1日 (水 曜)				●	○				○			○				○		●							
が 月 日 (曜)																									
が 月 日 (曜)																									
が 月 日 (曜)																									

※ 朝、ぱっ！と起きられた日は、日にちのところに ○で囲んでください。

(1) 朝は ひとりで起きていますか。

毎日 ・ ときどき ・ 起こしてもらう

(2) 起きる時間が決まっていますか。

はい(時 分) ・ いいえ

(3) 寝る時間が決まっていますか。

はい(時 分) ・ いいえ

(4) ふとんたたみ、ベッドなおしを自分でしていますか。

毎日 ・ ときどき ・ してもらう

(5) 家でやっている 自分の受け持ち仕事はありますか。

ある ・ ない

ある と答えた人 それは どのようなことですか。



(6) 学校のお休みが長くなって、勉強など、こまっていることはありますか。

(7) この機会に、家でやってみたことはありますか。(例えば、料理や部屋の片づけなど)

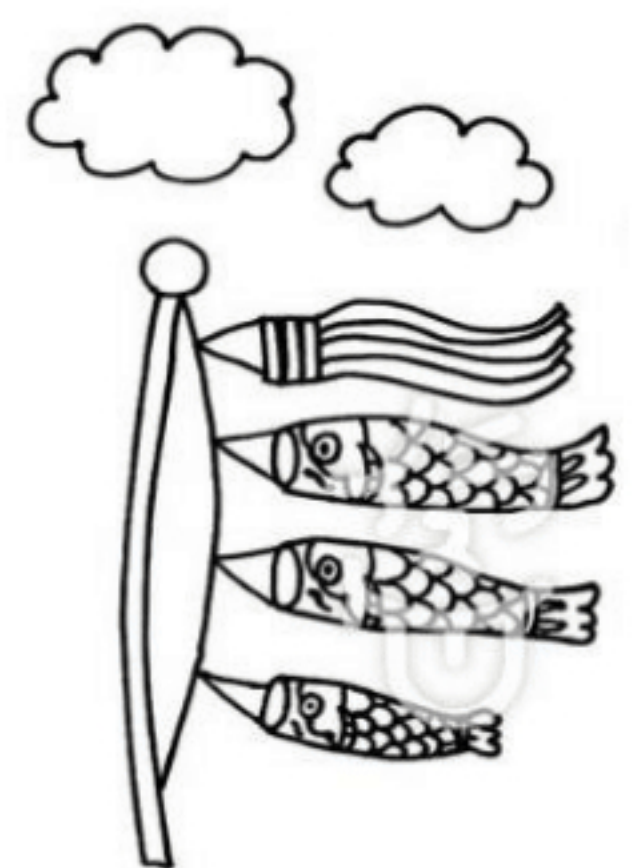
または、ちょうせんしてみたい ことはありますか。

(8) 家族と過ごす時間はふえましたか。

はい ・ いいえ

誰とどんなふうにご過ごしていますか。

<この調べをして思ったこと、今感じていることがあればを書いてみて下さい>



☆みなさん、体に気をつけて 一日一日を 元気に過ごして下さいね。