

臨時休校中 健康管理表

年 組 番 氏名

日付	体重	起床時間	就寝時間	体調○△×	運動時間	活動内容	チャレンジ(記録)
例 4月 7日	53.4kg	7:45	22:30	○	25分	柔軟 ラジオ体操 ランニング 腹筋20回 背筋30回 キャッチボール 体育館用サーキットトレーニング	自宅周辺ランニングコース 8分25秒
1 月 日							
2 月 日							
3 月 日							
4 月 日							
5 月 日							
6 月 日							
7 月 日							
8 月 日							
9 月 日							
10 月 日							
11 月 日							
12 月 日							
13 月 日							
14 月 日							
15 月 日							

- ☆ 上記の表の例にならい、該当する項目に毎日の記録を記入する。
- ☆ 1日20～30分の運動をすること。(可能な限り)
- ☆ 1年生はラジオ体操第1とサーキット・トレーニングの順番と内容を覚えること。
- ☆ 記入欄がいっぱいになった人は、登校日に申し出て、もらいに来ること。