

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	ストレッチ ラジオ体操 グランド用サーキット1セット ランニング10分	グランド用サーキット 3:40 上体起こし 30秒 29回
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)
- ☆ 2, 3年生は授業時のサーキット・トレーニングを少なくとも1セット以上行うこと。
- ☆ 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。