

11		12		13		14	
月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday	
起床時間:実際の時間		起床時間:実際の時間		起床時間:実際の時間		起床時間:実際の時間	
6		6	起床 (予定)	6	起床 (予定)	6	
7	起床 (予定)	7	朝日を見る	7	ラジオ体操&日光浴	7	起床 (予定)
8	朝ご飯を作る	8	朝食	8	おにぎり作って	8	洗濯をする
9	食べる	9	靴を洗う	9	食べる	9	干す
10	勉強 社会の課題	10	勉強 数学の課題	10	窓をふく	10	勉強 社会の課題
11		11		11	勉強 理科の課題	11	
12	昼食	12	昼食	12	昼食	12	昼食作り
13	昼寝	13	昼食	13	昼食	13	昼食
14		14	扇風機&クーラー掃除	14	TV 観賞	14	昼寝
15	トイレ掃除	15		15	音楽課題	15	二重跳び&体幹
16	勉強 英語の課題	16	ストレッチ & 体幹	16	玄関掃除&靴並べ	16	衣替え
17		17	夕飯を作る	17	勉強 国語の課題	17	TV 観賞
18	夕食	18	食べる	18	夕食	18	夕食
19	TV 観賞	19	食器を洗う	19	家族で トランプ&しりとり	19	てるてる坊主を作って 流れ星観察
20	明日の計画 就寝	20	勉強 数学の課題	20	明日の計画 就寝	20	明日の計画 就寝
21		21	明日の計画 就寝	21	明日の計画 就寝	21	明日の計画 就寝
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
就寝時間:実際の時間		就寝時間:実際の時間		就寝時間:実際の時間		就寝時間:実際の時間	
学習時間:実際の時間		学習時間:実際の時間		学習時間:実際の時間		学習時間:実際の時間	
備考 城熱ミッション 5つクリア おはよう・いただきます OK		備考 城熱ミッション 9つクリア おかえり出迎え OK		備考 意外としりとり楽しかった。たまにはいかな?		備考 流れ星見つからず 悔しい! 今度リベンジ	

15		16		17	
金 Friday		土 Saturday		日 Sunday	
起床時間:実際の時間		起床時間:実際の時間		起床時間:実際の時間	
6		6		6	
7	起床 (予定)	7		7	起床 (予定)
8	朝食	8	起床 (予定)	8	ラジオ体操&日光浴
9	お風呂掃除&掃除機	9	朝食	9	朝食
10	部屋の片付け	10	車の洗車	10	布団干し
11		11	勉強 英語の課題	11	国語の課題
12	昼食	12	昼食	12	昼食
13	TV 観賞	13	昼食	13	昼食
14		14	YouTube	14	体育の課題を家族でやる
15	勉強 美術の課題	15	家族の似顔絵	15	夕食の 手伝い
16		16	家庭科の課題	16	夕食の 食べる
17		17	流し台の掃除	17	親の肩もみ
18	夕食	18	TV 観賞	18	家族で 流れ星観察
19	STAY HOME の写真を撮る	19	明日の計画 就寝	19	明日の計画 就寝
20	明日の計画 就寝	20	明日の計画 就寝	20	明日の計画 就寝
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
就寝時間:実際の時間		就寝時間:実際の時間		就寝時間:実際の時間	
学習時間:実際の時間		学習時間:実際の時間		学習時間:実際の時間	
備考 城熱ミッション 5つクリア 明日はスマホなし		備考 明日はスマホクリア 少し生活リズムが良くなったかな?		備考 家族での体育をしたけど楽しかった。流れ星が見れた!	

緑の文字は城熱ミッションです

1週間の振り返り
この1週間は城熱ミッションをやっていて、意外と充実していた。
47個のミッションがクリアできた。残り13個来週でコンプリートを目指す!

赤枠の部分を見直しをもって計画していこう! 赤枠部分は計画に利用してみよう
※その日やったことの記入にならないようにしましょう!

memo(担任)

memo(保護者)