



ライフスキル・チェック！

R 2 ・ 6 ・ 1

○ 3月から約3か月、休校が続いています。はじめの頃は頑張っていた生活も少しずつだらけてきてはいませんか？ちょっと立ち止まって振り返ってみましょう。○△×を付けてみましょう。生活リズムを崩さないことが、学校が始まったときにスムーズに対応できる鍵となります。

朝

1. 決まった時刻に自分で起きる。
2. 朝食を食べる、歯を磨く。
3. 排便（うんち）をする。

昼間

4. 外に出るときはマスクをする。
5. 家に戻ったときは手洗いをする。
6. 予定表に書いた学習をする。
7. 時間を決めてテレビを見たり、ゲームをしたりする。
8. 体を動かす。

夜

9. 夕食を食べる。
10. 歯を磨いて、10時までには寝る。

自分の行動をコントロールする力が育つと、自分の感情をコントロールする力の基礎となります。

