

時間割

	月	火	水	木	金
1					
2					
3					
4					
5					
6					

	月	火	水	木	金
1					
2					
3					
4					
5					
6					

先生

校長	先生
副校長/教頭	先生
学級担任	先生
国語	先生
社会	先生
数学	先生
理科	先生
英語	先生
保健体育	先生
音楽	先生
美術	先生
技術	先生
家庭	先生

自分の所属

委員会
学級の係
部活動

自分の目標

生活の目標
学習の目標

クラスの目標

--

気持ちチェック

その日の自分の気持ちと
近い顔に○をつけよう。

昨夜寝た時刻

前日の夜に寝た
時刻を記入しよう。

「じぶんログ」の書き方

提出物・連絡

連絡事項や
提出物を書いて
忘れ物を防ごう。

土・日・祝日 記入欄

土曜日に授業がある日は、
時間割や持ちものなどを書
こう。休みの日は、家庭学
習の内容を書こう。

このノートに 出てくる人たち

なかの ひな
中野 陽菜

- ・バスケットボール部
- ・よく食べる
- ・お調子者
- ・おっちょこちょい
- ・好きな教科：保健体育
- ・苦手な教科：数学



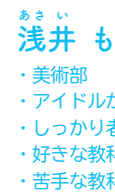
さかたの ぼる
坂田 昇

- ・吹奏楽部
- ・動物好き
- ・優しい
- ・好きな教科：国語
- ・苦手な教科：保健体育



あさい こ
浅井 もも子

- ・美術部
- ・アイドルが好き
- ・しっかり者
- ・好きな教科：美術
- ・苦手な教科：社会



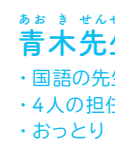
さとう ゆうた
佐藤 悠太

- ・サッカー部
- ・マンガ好き
- ・おもしろい
- ・好きな教科：技術
- ・苦手な教科：英語



あおき せんせい
青木先生

- ・国語の先生
- ・4人の担任の先生
- ・おっとり



みたらし
みたらし

- ・昇が飼っているネコ
- ・冷静沉着



教科

日付の日の時間割を記入しよう。

内容・持ちもの

必要な持ちものに○をつけよう。こ
こに無いものは自分で記入しよう。
「3点セット」などよくある持ちもの
が決まっている場合は③と記入す
るのも時短になります。

宿題

あり・なしのしるしをつけて、内容
を書こう。

ひとこと記録

マス目に沿って書くと102文字記入
できます。いろいろなことを書いて
みよう!

- ①巻末のしおりにある「ひとこと記
録ヒントMAP」を見て、いろい
ろなキーワードについて書く。書いた
キーワードにチェックをつけておく
と、自分が今まで書いた内容が確認
できるよ。
- ②自分が書きたいと思ったこと、先
生に伝えたいことなど、何でも書く。

宿題・提出物 チェックリスト

- 管理したいものを
記入しよう。

月	4月8日	昨夜寝た時刻	22:15	提出物・連絡	健康調査票
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1 国		あり()	クラス替えの掲示を見たときは、仲良		
2 数		あり()	した。た友だちと離れて悲しかったけ		
3 HR	自己紹介	あり()	ど、新しいクラスにもだいぶ慣れてき		
4 英		あり()	た。同じ班の人と友だちになれてうれ		
5 社		あり()	しい。昨年違うクラスだった人にも積		
6 音	アルティマダー	あり()	極的に話しかけて仲良くなりたい。		

火	4月9日	昨夜寝た時刻	22:40	提出物・連絡	部活体験入部の用意
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1 道	ゴザリート	あり()	まだあまり話したことのない友だちに		
2 国		あり()	思いついて朝「おはよう」と言ったら、		
3 体	体操着	あり()	「おはよう」って元気に返してくれて、う		
4 理		あり()	れしかった。そのあと、少し話してみ		
5 技		あり()	たら好きな芸能人が一緒にビックリし		
6 美	彫刻刀	あり()	たけど、とても盛り上がった。		

水	4月10日	昨夜寝た時刻	22:15	提出物・連絡	保護者会参加調査
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1 国		あり()	部活に1年生が見学に来てくれた。た		
2 社		あり()	くさんの1年生が入部してほしいから		
3 英		あり()	がんばって優しく教えた。「どの部活に		
4 理		あり()	一番入りたい？」と聞いたら「吹奏楽部」		
5 総	学級目標	あり()	って言ってくれてすごうれしかった。		
6 総		あり()	先輩としてがんばりたいです!!		

宿題・提出物チェックリスト	4/8(日)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	4/14(日)	来週以降
☐ 数学宿題								
☒ 吹奏楽部ポスター								
☐ 美術作品								

- 終わった予定に
☑チェックを入れると
残りのやることが
ひと目でわかります。
- 作業する予定の日や
提出する日を書く。
- 予定が来週以降にかかる
場合は、「来週以降」の
欄か、ページをめくって
その日の位置に書く。

- TO DOリスト(やるべき
ことを書きだして終わっ
たらチェックする表)と
しても使えます。

TO DOリストの例

宿題・提出物チェックリスト	4/5(月)	4/6(火)
☐ 明日の準備		✓
☐ 親に渡す手紙		✓
☒ 国語の新しいノート用意		✓

木	4月11日	昨夜寝た時刻	22:30	提出物・連絡	なし
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1 理		あり()	新しい教科書をパラパラとめくってみ		
2 体	保健資料1冊	あり()	たら、なんだか一気に難しくなったよ		
3 国		あり()	うな気がする……。でも今年こそ苦手		
4 英	単語ノート	あり()	な数学を得意教科にするぞ!! そのた		
5 数		あり()	めにテスト前だけでなく毎日の復習		
6		あり()	や宿題をがんばりたいです。		

金	4月12日	昨夜寝た時刻	22:15	提出物・連絡	連絡網を親にわたす
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1 体	体操着、体育館シューズ	あり()	前日に持ちものの用意をきちんとし		
2 英		あり()	ていなかったの、家を出る時間が遅く		
3 家	エプロン、三角巾	あり()	なってしまう、登校中に走ってしまっ		
4 国		あり()	た。親への手紙もあわせて渡した。来		
5 理		あり()	週からは余裕をもった行動ができるよ		
6		あり()	うに気がついた。		

土	4月13日	昨夜寝た時刻	22:30	提出物・連絡	なし
教科 or 家庭学習	学習内容	ひとこと記録			
1 英	単語調べ、復習	あり()	妹と一緒に買い物に		
2 国	漢字練習	あり()	行った。お互いの学校		
3 数	⑦p3-5	あり()	のことをたくさん		
4		あり()	話した。		

日	4月14日	昨夜寝た時刻	22:30	提出物・連絡	なし
教科 or 家庭学習	学習内容	ひとこと記録			
1 英	単語調べ、復習	あり()	パソコンで調べものを		
2 国	漢字練習	あり()	しようとして、関係の		
3 数	⑦p3-5	あり()	ないサイトを1時間も		
4		あり()	見てしまった。		

はげましメッセージ

元気を出したい時、落ち込んで
しまった時、自分の生活をふり
返りたい時など、この欄を読ん
でみよう。
毎日の生活を楽しくするヒント
がかくされているかも!?

今週のふり返り

今週の自分をふり返って記入しよう。
①当てはまる言葉や数字を書く。
②チェックボックスにチェックを入れる。
毎週質問に答えていくと、今まで気づか
なかった自分の一面を知ることができ
たり、先生に自分のいろいろな面を知
ってもらったりすることができるよ。

目次

- 時間割……………1
- 「じぶんログ」の書き方……………2
- マンスリースケジュール……………4
- 日々の記録……………8
- 長期休みの
学習・生活記録……………102
- 今年度をふり返って……………112

4月の予定

April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30				

5月の予定

May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12 母の日	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月の予定

June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 父の日	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月の予定

July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月の予定

August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月の予定

September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					

10月の予定

October

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月の予定

November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

12月の予定

December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 おあみそか 大晦日				

1月の予定

January

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月の予定

February

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 節分	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	

3月の予定

March

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ひなまつり	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						

今年度の目標

※しおりの欄にも書いておこう。

じぶんログ

スタート!

「じぶんログ」のくわしい書き方はP2-3を見てください。

水 Wed	4月3日	😊😐😓😞	昨夜寝た時刻	:	提出物・連絡
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
			100		

宿題・提出物チェックリスト	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)	4/7(日)	来週以降
☐								/ ()
☐								/ ()
☐								/ ()

木 Thu	4月4日	😊😐😓😞	昨夜寝た時刻	:	提出物・連絡
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
			100		

金 Fri	4月5日	😊😐😓😞	昨夜寝た時刻	:	提出物・連絡
教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録		
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし			
			100		

土 Sat		4月6日	😊😐😓😞	昨夜寝た時刻
				:
教科or 家庭学習	学習内容	ひとこと記録		
1				
2				
3				
4				

		100	
			
Sun	4月7日	😊😐😓😞	昨夜寝た時刻 :
家庭学習	学習内容	ひとこと記録	



がんばっても
うまいかないことも
あるけれど、君の姿は
誰かが見ているよ

今週のふり返り

今学期にがんばろうと
思うこと【生活編】

※特にがんばりたいことに○をつけよう

あいさつ

身だしなみを整える

忘れ物をしない

整理整頓

時間を守る

健康管理

ルールやマナーを守る

その他()

4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
1月
2月
3月

月
Mon

4月8日

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	

100

火
Tue

4月9日

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	

100

水
Wed

4月10日

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	

100

宿題・提出物チェックリスト

4/8(月)

4/9(火)

4/10(水)

4/11(木)

4/12(金)

4/13(土)

4/14(日)

来週以降

☐								/ ()
☐								/ ()
☐								/ ()

木
Thu

4月11日

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	

100

金
Fri

4月12日

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし	

100

土
Sat

4月13日

昨夜寝た時刻

:

教科or 家庭学習	学習内容	ひとこと記録
1		
2		
3		
4		

日
Sun

4月14日

昨夜寝た時刻

:

家庭学習	学習内容	ひとこと記録



大きい声で
あいさつできた日は
なんだか
気持ちがいいね



4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
1月
2月
3月

月
Mon

4月15日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

提出物・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

火
Tue

4月16日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

提出物・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

水
Wed

4月17日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

提出物・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100



宿題・提出物チェックリスト

4/15(月)4/16(火)4/17(水)4/18(木)4/19(金)4/20(土)4/21(日)

来週以降

☐								/ ()
☐								/ ()
☐								/ ()

木
Thu

4月18日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

提出物・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

金
Fri

4月19日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

提出物・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

土
Sat

4月20日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

教科or 家庭学習	学習内容	ひとこと記録
1		
2		
3		
4		

日
Sun

4月21日

☹️😊😞😓

昨夜寝た時刻

:

家庭学習	学習内容	ひとこと記録



後悔しないように
勇気を出して
言ってみよう

今週のふり返り

今週できたこと
Check!

※当てはまるものに☑️チェックをつけよう

- ☐早起きできた
- ☐食事を残さず食べた
- ☐友だちと仲良く楽しく過ごせた
- ☐提出物にしっかり取り組んだ・期限を守った

4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
1月
2月
3月



月
Mon

4月22日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

火
Tue

4月23日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

水
Wed

4月24日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100



宿題・提出物チェックリスト	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)	4/28(日)	来週以降
☐								/ ()
☐								/ ()
☐								/ ()



木
Thu

4月25日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100



金
Fri

4月26日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

提出物
・連絡

教科	内容・持ちもの	宿題	ひとこと記録
1	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
2	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
3	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
4	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
5	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	
6	教科書・ノート・ファイル・資料集・ワーク・タブレット	あり()・なし()	

100

土
Sat

4月27日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

教科or 家庭学習	学習内容	ひとこと記録
1		
2		
3		
4		



疲れたら
ゆっくり深呼吸
してみよう

日
Sun

4月28日

☹️

😊

😐

😞

昨夜寝た時刻

:

家庭学習	学習内容	ひとこと記録

