

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前				もくひょうをかこう→						
はや 早ね・早起き お 早起き ちゃん ちゃん れん さん じか じか ーど ーど ねんよう 1・2・3年用				きにゆうれい	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	ごうけい
きのう、ねた時こくを書きましょう →→				8 5 5 じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	
1	きのう、9時までにねる (ふとんにはいる) ことができた	できた	じぶんからねた 5 てん いわれてねた 2 てん できなかった 0 てん	2 てん	てん	てん	てん	てん	てん	てん
おきた時こくを書きましょう→→→→→→→				6 4 0 じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	じ 時 ふん 分	
2	7時までにおきる	できた	じぶんでおきた 5 てん おこしてもらった 2 てん できなかった 0 てん	5 てん	てん	てん	てん	てん	てん	てん
3	あさ 朝ごはんをたべる	たべた	5 てん たべなかった 0 てん	5 てん	てん	てん	てん	てん	てん	てん
4	そと 外あそびや うんどう 運動をする	した	5 てん しなかった 0 てん あめでできなかった 2 てん	2 てん	てん	てん	てん	てん	てん	てん
からだ ちょうし 体の調子はどうでしたか？○をつけましょう				よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	
はやねマン  1日のごうけい				1 4 てん	てん	てん	てん	てん	てん	てん
はんてい	せいかつ り ず む めいじん 生活リズム名人：80～100 てん まずまず：60～79 てん しんぱい：59 てんいか	せいかつ じぶんの生活をふりかえって、おも 思ったこと、がんばりたいことを書きましょう。						かた おうちの方からの おうえんのことば		