早ね・早起きチャレンジカード　1・2・3年生用

年　　組　　番　名前

				きにゅうれい	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	ごうけい
1	テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどをみたりしたりするじかんは、ぜんぶあわせて２じかんよりみじかくする	できた	４てん	４てん	てん	てん	てん	てん	てん
		できなかった	０てん						
きのう、ねた時こくを書きましょう　→→→