はやね・はやおきチャレンジカード　1・2・3ねんせいよう

年　組　番 名前				きにゅうれい	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）	9（日）	10（月）	11（火）	○の数
からだのちょうしはどうですか？（れい：よい、おなかがいたい）				はがいたい								
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した	できた		○	○							
		できなかった		×								
きのう、ねた時こくをかきましょう　→→→