

ねん　くみ　ばん　なまえ 年　　組　　番　名前				きにゅう れい	9（水） すい	10（木） もく	11（金） きん	12（土） ど	13（日） にち	14（月） げつ	15（火） か	○の数 かず	
からだのちょうしはどうですか？（れい：よい、おなかがいい）				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 じ こくをかきましょう →→→→→→→→→→→→→→→→→→				ご午後 8時5分 ふん	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分		
2	きのう、午後9時 じ (21時 じ)までにねた（ふとんにはいる） 	できた	じぶんからねた △	○									
			いわれてねた		△								
		できなかった	×										
おきた時 じ こくをかきましょう→→→→→→→→→→→→→→→→→→				ご午前 6時40分 ふん	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分	じ　　分		
3	ごぜん午前7時までにおきた	できた	じぶんでおきた △	○									
			おこしてもらった		△								
		できなかった	×										
4	あさ朝ごはんをたべた	たべた	○	○									
		たべなかった	×										
5	そと外あそびや運動 うんどう をした	した	○	△									
		しなかった	×										
		あめでできなかった	△										
☆ じぶんの生活をふりかえて、思ったこと、がんばりたいことをかきましょう。												まる　かず ○の数 ごうけい 合計	
☆ おうちのかたにことばをかいいていただきましょう。													

○のかず:28~35 せいかつ!ずむめいじん 21~27 にがてなところをがんばろう! 0~20 せいかつをかえよう!