

こ だいいちしゅもく
 ～みさきっ子けんこうオリンピック第1種目～



かつ しゅもく
 5月の種目：生活リズムを整えよう！

お じかん じ ぶん
 起きる時間は6時30分までとします。ね じかん
 寝る時間とテレビ・ゲーム
 の時間はうちのひとと相談してきめ、【 】に書きましょう！

ねん なまえ
 年 名前

項目 月日	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	〇の ごうけい 合計
あさ じ ぶん お 朝6時30分までに起きる お 起きた：○ 起きられない：×						5
お じかん なんじなんぶん 起きた時間 (何時何分)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
あさ 朝ごはん た 食べた：○ 食べてない：×						5
うちについて あてはまるものに ○をつけよう	あさ 朝した きょう 今日した きょう 今日しない					
ね じかん ※寝る時間 【 時 分】 まも 守れた：○ 守れなかった：×						5
ね じかん なんじなんぶん 寝た時間 (何時何分)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
※1日のテレビ・ゲームの時間 テレビ (1日 分) ゲーム (1日 分) まも 守れた：○ 守れなかった：×	テレビ ゲーム	テレビ ゲーム	テレビ ゲーム	テレビ ゲーム	テレビ ゲーム	10
うちの人のサイン						

かんどう
 ☆感想をかこう！(よかったこと、よくなかったこと、これからどうしたいなど)

いじょう
 20こ以上で
 1ポイント
 ゲット！

ごうけい
 ○の合計 〇

☆うちの方から一言、またはサインをお願い致します。