

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
 の時間はお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
うんちについて 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	あさ 朝した きょう 今日した きょう 今日しない	あさ 朝した きょう 今日した きょう 今日しない	あさ 朝した きょう 今日した きょう 今日しない	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
おうちの人のサイン						

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

☆おうちの方から一言、またはサインをお願い致します。