ねん くみ なまえ

できたこと・	た 食べたものにOをつけましょう。	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)
額 覧べた もの	ごはん・パン・めん類					
	Rota to					
	やさい・<だもの					
ねた時こく	9時30分までにねた(低学年) 10時までにねた(中・高学年)					
1日3回(朝	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・					

5日間のふりかえり

◎:よくできた ○:できた △:もうすこし

毎朝、ほぼ決まった時間に起きた	まいばん 毎晩、ほぼ決まった時間に寝た	
った。 朝ごはんをバランスよく毎日食べた	ていねいに歯みがきをした	
寝る前はメディアを使わなかった	せいかっ 生活リズムをとりもどせた	

生活リズムを ととのえて 発養労を篙めよう!



ねん くみ なまえ

早ね早おき朝ごはんで 生活リズムを とりもどそう!

できたこと・養べたものに○をつけましょう。		6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)
額 もの もの	ごはん・パン・めん類					
	ki mi tigu tigu tigu tigu tigu tigu tigu tig					
	やさい・ くだもの					
ねた時こく	9時30分までにねた (低学年) 10時までにねた (中・高学年)					
1日3回(朝	・ 昼・ 覆)歯みがきをした					

5日間のふりかえり

◎:よくできた ○:できた △:もうすこし

毎朝、ほぼ決まった時間に起きた	まいばん。 毎晩、ほぼ決まった時間に寝た	
朝ごはんをバランスよく毎日食べた	ていねいに歯みがきをした	
ね 寝る前はメディアを使わなかった	th/かっ 生活リズムをとりもどせた	