

はや はや あさ **せいかつ**  
**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・食べたものに○をつけましょう。 |                                      | 6/8 (月) | 6/9 (火) | 6/10 (水) | 6/11 (木) | 6/12 (金) |
|-----------------------|--------------------------------------|---------|---------|----------|----------|----------|
| あさ<br>朝食<br>食べた<br>もの | ごはん・パン・めん類                           |         |         |          |          |          |
|                       | にく・さかな・たまご・まめ                        |         |         |          |          |          |
|                       | やさい・くだもの                             |         |         |          |          |          |
| ねた時こく                 | 9時30分までにねた (低学年)<br>10時までにねた (中・高学年) |         |         |          |          |          |
| 1日3回 (朝・昼・夜) 歯みがきをした  |                                      |         |         |          |          |          |

**5日間のふいかえり**

◎：よくできた ○：できた △：もうすこし

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| まいあさ<br>毎朝、ほぼ決まった時間に起きた | まいばん<br>毎晩、ほぼ決まった時間に寝た |
| あさ<br>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 まえ<br>寝る前はメディアを使わなかった | せいかつ<br>生活リズムをとりもどせた   |

せいかつ  
生活リズムを  
ととのえて  
めんえきりよく  
たか  
免疫力を高めよう!



はや はや あさ **せいかつ**  
**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・食べたものに○をつけましょう。 |                                      | 6/8 (月) | 6/9 (火) | 6/10 (水) | 6/11 (木) | 6/12 (金) |
|-----------------------|--------------------------------------|---------|---------|----------|----------|----------|
| あさ<br>朝食<br>食べた<br>もの | ごはん・パン・めん類                           |         |         |          |          |          |
|                       | にく・さかな・たまご・まめ                        |         |         |          |          |          |
|                       | やさい・くだもの                             |         |         |          |          |          |
| ねた時こく                 | 9時30分までにねた (低学年)<br>10時までにねた (中・高学年) |         |         |          |          |          |
| 1日3回 (朝・昼・夜) 歯みがきをした  |                                      |         |         |          |          |          |

**5日間のふいかえり**

◎：よくできた ○：できた △：もうすこし

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| まいあさ<br>毎朝、ほぼ決まった時間に起きた | まいばん<br>毎晩、ほぼ決まった時間に寝た |
| あさ<br>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 まえ<br>寝る前はメディアを使わなかった | せいかつ<br>生活リズムをとりもどせた   |

せいかつ  
生活リズムを  
ととのえて  
めんえきりよく  
たか  
免疫力を高めよう!



