

せいかつスムチェック NO. 1(1・2・3ねん)

ねん くみ なまえ()

めあて はやおきを しよう。

ウサギマーク せいかつ				5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)
おきたじこく	7じまで	7じ30分まで	7じ30分よりおそい	おきたじこくをかく。 :	おきたじこくをかく。 :	おきたじこくをかく。 :	おきたじこくをかく。 :	おきたじこくをかく。 :	おきたじこくをかく。 :	おきたじこくをかく。 :
あさごはん	しっかりたべた	すこしだけたべた	たべなかつた							
はみがき	あさとよる みがいた	よるまたは あさだけ みがいた	みがかな かつた							
うんち	おはよう うんち	こんちは うんち こんばんは うんち	ぜんぜん でなかつた							
うんちの ようす	バナナ・かたい(ころころ)やわらかい・ べちゃべちゃ									
ねたじこく	9じまでに ねた	10じまでに ねた	10じより おそくねた	ねたじこくをかく。 :	ねたじこくをかく。 :	ねたじこくをかく。 :	ねたじこくをかく。 :	ねたじこくをかく。 :	ねたじこくをかく。 :	ねたじこくをかく。 :
あいつ	じぶんか らできた	ひとに いわれて できた	できなかつ た							

■ふりかえり■

- ・がっこうがある日と おなじじかんに おきられましたか? (はい · いいえ)
- ・がんばったことに ○を つけよう! なんこ○をしても いいです。

はやくおきる あさごはんをたべる はみがきをする うんどうする はやくねる

■おうちのひとからメッセージ■

1週間を振り返って (励ましのメッセージなど)