
































# せいかつリズムチェック 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				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)
せい かつ										
おきた じこく	7じまで	7じ30ぷん まで	7じ30ぷん 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 かった							
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 かった							
うんち	おはよう うんち	こんにちは うんち こんばんは うんち	ぜんぜん でなかった							
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 さ 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)