

























せいかつリズムチェック NO. 3(1・2・3ねん)

ねん くみ なまえ()

へめあてくく() じ ふん()ままでにねよう。

ウサギ マーク				5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)
せい かつ										
おきた じこく	7時まで	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。 :

■ふりかえり■

・もくひょうのじかんまでに ねるじゅんぴは できましたか？○をつけてください。

(できた ・ だいたいできた ・ あまりできなかった ・ できなかった)

・あさは きもちよく おきられましたか？ ○をつけてください。

(おきられた ・ だいたいおきられた ・ あまりおきられなかった ・ おきられなかった)

■うちのひとからひとこと■ (この1週間を振り返って、励ましのメッセージなど)