

せいかつ
生活リズムチェック NO. 3(4~6年) 年組名前()

めあてく時分までにねよう。

ウサギマーク 生活				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)
起きた時こく	7時まで	7時30分まで	7時30分よりおそい	起到了時こくを書く。 :						
朝ごはん	しっかり食べた	少しだけ食べた	食べなかつた	 						
はみがき	朝と夜みがいた	夜または朝だけみがいた	みがかなかつた	 						
うんち	<u>おはよう</u> うんち	<u>こんにちは</u> うんち <u>こんばんは</u> うんち	ぜんぜん出なかつた	 						
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									
ねた時こく	10時までにねた	10時30分までにねた	10時30分よりおそくねた	ねた時こくを書く。 :						

■今回の生活リズムチェックをふり返ろう■

自分で決めた時間までにねる準備はできましたか?

(できた・だいたいできた・あまりできなかつた・できなかつた)

早くねるためにどんなことに気をつけましたか?

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