

きそくただしいせいかつをおくろう！－せいかつしらべ－

西陣中央小

ねるまえに、いちにちのせいかつをふりかえり、じぶんのせいかつであてはまるところに○をつけましょう。

		／(月)	／(火)	／(水)	／(木)	／(金)	○のかずをかく
きのう ねたじこく 	9じまでに ねた						
	9じ30ぷんまでに ねた						
	10じまでに ねた						
	10じすぎて ねた						
あさ おきたじこく 	7じまでに おきた						
	7じ30ぷんまでに おきた						
	7じ30ぷんすぎて おきた						
あさごはん 	ごはん(パン)とおかず						
	なにか ひとつだけ						
	たべていない						
はみがき 	あさ みがいた						
	ひる みがいた						
	よる みがいた						
うんこ 	あさ でた						
	ひるまやよるに でた						
	でていない						
てれび(ゲーム もふくめて)	みていのい(していのい)						
	2じかんまで						
	2じかんいじょう						
うんどう	うんどう した						
	うんどう していない						

【がくねんにあった、きそくただしいせいかつのポイント】

	おきるじこく	ねるじこく	すいみんじかん
1・2年	7じ	9じまで	10じかん
3・4年	7じ	9じ30ぷんまで	9じかん30ぷん
5・6年	7じ	10じまで	9じかん

・いっしゅうかんのせいかつで、よかつたことやがんばったこと、これからきをつけようとおもうことをかきましょう。