

きそくだしいせいかつをおくろう！ -せいかつしらべ-
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
<div>きのう</div> <div>ねたじこく</div> <div></div>	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						
<div>あさ</div> <div>おきたじこく</div>	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						
<div>あさごはん</div> <div></div>	ごはん（パン）とおかず						
	なにか ひとつだけ						
	たべていない						
<div>はみがき</div> <div></div>	あさ みがいた						
	ひる みがいた						
	よる みがいた						
<div>うんこ</div> <div></div>	あさ でた						
	ひるまやよるに でた						
	でていない						
<div>てれび（ゲーム もふくめて）</div>	みていない（していない）						
	2じかんまで						
	2じかんいじょう						
<div>うんどう</div>	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ふん
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、よかったこと
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。