

はや はやお あさ げんき 早ね・早起き・朝ごはん 元気もいもりカレンダー

ねん
年
ばん
番
しめい
氏名

しょうがくせい ひつよう すいみん じかん
小学生に必要な睡眠時間：9時間～11時間

じぶん お じかん じかん
自分で起きる時間とねる時間のめあてを決めよう。1, 2年生は家人と一緒に決めましょう。

ね じかん お じかん か
寝た時間と起きた時間を書きましょう。朝ごはんは食べたら○、食べられなかつたら×を書きましょう。



めあて	日にち	1／13 (月・祝)	1／14 (火)	1／15 (水)	1／16 (木)	1／17 (金)
じ 時 に起きる		時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ 朝ごはんを食べる						
じ 時 にねる		時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

1週間をふりかえって

いえ ひと かんそう
家の人の感想