

はや 早ね・はやお 早起き・あさ 朝ごはん げんき 元気もいもいカレンダー




ねん 年 ばん 番 しめい 氏名

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

じぶん お じかん 自分で起きる時間とねる時間のめあてをき決めよう。1, 2年生は家の人とねんせい いえ ひと いっしょ き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。あさ 朝ごはんはた食べたなら○、た食べられなかったら×をか書きましょう。



<div>めあて</div> <div>日にち</div>	1 / 1 3 (月・祝)	1 / 1 4 (火)	1 / 1 5 (水)	1 / 1 6 (木)	1 / 1 7 (金)
<div><div><div>じ</div><div>時</div></div><div><div>ぶん</div><div>分</div></div></div> <div>おに起きる</div> <div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>
<div>あさ朝ごはんをた食べる</div> <div></div>					
<div><div><div>じ</div><div>時</div></div><div><div>ぶん</div><div>分</div></div></div> <div>にねる</div> <div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>	<div><div>じ</div><div>時</div></div> <div><div>ぶん</div><div>分</div></div>

にねる

しゅうかん 1週間をふりかえって

いえ ひと かんそう 家の人の感想