

★いずみん大作戦★ 7月



今月の生活目標

「暑さに負けない生活をしよう」

わたしの生活目標

< 書き方 >

朝の体の調子：◎ ばっちり、○ よい、△ ちょっとよくない、× よくない、? わからない

朝ごはん：◎ 2品以上食べた (例 ごはん(パン) + みそ汁、ごはん(パン) + おかず など)

○ 1品食べた

(2品)



トマト  
チーズ

× 食べなかった

パン  
+ おかず

(3品)

ごはん  
+ おかず  
+ みそ汁



メディア、ねる時間、歯みがき：○ できた、× できなかった

なっとう、ねぎ  
とうふ、わかめ



|              |    | きょう              |   |                 | きのう                                  |  |   |      |
|--------------|----|------------------|---|-----------------|--------------------------------------|--|---|------|
| 日            | 曜日 | あさ朝、おきた<br>じかん時間 | あさお朝起きた<br>ときの<br>からだ ちょうし きぶん<br>体の調子と気分 | あさ朝ごはんを<br>た食べる | ねる<br>じかんまえ<br>1時間前<br>までに<br>メディアオフ | ねんせい よる じ<br>1~3年生:夜9時<br>ねんせい よる じ<br>4~6年生:夜10時<br>までにねる |   |      |
| (かきかた)<br>15 | 水  | 6:00             | △   | きつい             | ◎                                    | ×  | ○ | 9:45 |
| 10           | 月  |                  |   |                 |                                      |  |   |      |
| 11           | 火  |                  |   |                 |                                      |  |   |      |
| 12           | 水  |                  |   |                 |                                      |  |   |      |
| 13           | 木  |                  |   |                 |                                      |  |   |      |
| 14           | 金  |                  |   |                 |                                      |  |   |      |

①がんばったところはどこでしたか。 ②むずかしかったところはどこでしたか。

①

<家庭から>

②

