

★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 じかん 時間	あさお 朝起きた ときの からだ ちょうし きぶん 体の調子と気分	あさ 朝ごはんを た 食べる	ねる じかんまえ 1時間前 までに メディアオフ	ねんせい よる じ 1~3年生:夜9時 ねんせい よる じ 4~6年生:夜10時 までにねる		
(かきかた) 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

