



達成ポイント タオルやハンカチを持ってこよう

< 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)



(3品)

パン  
+ おかず  
+ スープ



× 食べなかった

ごはん  
+ おかず

めだまやき、ハンバーグ、トマト、レタス

いりたまご、ハム  
レタス、きゅうり



タオル・ハンカチ、メディア、ねる時間：○ できた、× できなかった

		きょう			きのう			
日	曜日	あさお 朝起きた ときの からだ ちょうし きぶん 体の調子や気分	あさ 朝ごはんを 食べる	タオル、 ハンカチを もってきた	ねる 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	△	きつい	◎	○	×	○	9:45
8/28	月							
29	火							
30	水							
31	木							
9/1	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	

