



<small>たっせい</small> 達成ポイント	タオルやハンカチを持ってこよう
-------------------------------	-----------------

< 書き方 >
あさ 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
あさ 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)	
× 食べなかった	ごはん + おかず		パン + おかず + スープ	

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

		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 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	△	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	

