

★いずみん大作戦★ だいさくせん 10 月 がつ
 こんげつ せいかつもくひょう 今月の生活目標 「目を大切にしよう」 め たいせつ



達成ポイント 自分でメディアオフを やってみよう

< 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)



ごはん
+ おかず

(3品)



パン
+ おかず
+ スープ



からあげ、のり、わかめ、レタス、たまご

たまご、ウインナー、れいとうやさい

メディア、ねる時間 : ◎ じぶんでできた、○ 他の人に言われてできた、× できなかった

		きょう			きのう			
日	曜日	あさおきた 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 食べる	ねる じかんまえ 1時間前 までに メディアオフ	なんじ 何時に メディアオフ したか	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	◎	◎	7:00	○	9:45
2	月							
3	火							
4	水							
5	木							
6	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	



