

元気アップカード ～私の元気は私がつくる！～



いえ で じ
家を出る時こくは？

じ ふん
時 分



ふんまえ
60分前は？

なんじ お
何時に起きたらいいかな？

もくひょう お じ いえ で ふんまえ
【目標】 起きる時こく（家を出る60分前）

じ ふん
時 分



やす ひ がっこう ひ あな じ
お休みの日は、学校がある日と同じくらいの時こくにお
起きられるようにしましょう。

項 目（こうもく）	例（れい）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）	9月 1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）
まえ ひ じ 前の日のさいごに食べ物を食べた時こく	7 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
まえ ひ じ 前の日にねた時こく	9 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ お じ 朝、起きた時こく	6 時 00 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ じ 朝ごはん	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない
はいべん 排便（うんちが出た とき）に○をつける	まえ ひ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	まえ ひ ・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった
あさ いえ じ 朝、家をでた時こく	7 時 20 分				時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
いえ で ふんまえ お 家を出る60分前に起きら れた？（○をしましょう）	起きられた ・ 起きられなかった				起きられた ・ 起きられなかった	起きられた ・ 起きられなかった	起きられた ・ 起きられなかった	起きられた ・ 起きられなかった	起きられた ・ 起きられなかった
うんどう 運動（体育以外 でやったこと） を書きましょう	まえ ひ がっこう 前の日、学校で 「中休み」中								
	まえ ひ がっこう 前の日、学校で 「昼休み」中								
	まえ ひ ほうかく 前の日の放課後								
いま ちょうし 今のからだの調子	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い
いま きぶん 今の気分 （こころの調子）	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い
きょう がっこう たの 今日の学校は楽しみ？	とても楽しみ・楽しみ ・いや・とても嫌だ				とても楽しみ・楽しみ ・いや・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・とても嫌だ

ねん 組 ばんごう な まえ
年 組 番号 名 前