



めざましカード

～私の元気は私がつくる！～

私の目標
起きる時刻



お休みの日も、学校がある日と同じくらいの時刻に起きられるようにしましょう。

2Bの鉛筆で、ていねいに書きます。

学校ID R8N0011



家を出る時刻は？

時 分



家を出る 60分前は？
何時に起きたらいいかな？

時 分



年 組 番 男 女

質問（しつもん）		例（れい）	D01 8月29日（土）	D02 8月30日（日）	D03 8月31日（月）	D04 9月1日（火）	D05 9月2日（水）	D06 9月3日（木）	D07 9月4日（金）	D08 9月5日（土）	D09 9月6日（日）
きのうのこと	R01	きのうの夜、 何時に夕食を食べましたか？	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	R02	きのうの夜、 何時に寝ましたか？	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
きょうのあそび	R03	朝は、 何時に起床しましたか？	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	R04	朝の体温は、 何度でしたか？	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分	度 分
	R05	朝ごはんは、 食べましたか？	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない	☐ 食べた ☐ ひとりで食べた ☐ たべていない
	R06	朝は、 何時に家を出ましたか？	時 分			時 分	時 分	時 分	時 分		
きょうのしごと	R07	ウンチは出ましたか？	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない	☐ 出た ☐ でていない
	R08	体の調子は、 いい（健康）ですか？	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい
	R09	気分（心の調子） は、いいですか？	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい	☐ とてもよい ☐ まあまあよい ☐ ふつう ☐ あまりよくない ☐ わるい
	R10	体育の時間以外に、 運動をしましたか？	ドッチボールを 時間 分	を 時間 分	を 時間 分	を 時間 分	を 時間 分	を 時間 分	を 時間 分	を 時間 分	を 時間 分
	R11	家で、ゲームやネット やスマホをどれくらい 見ましたか？	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと	☐ なし ☐ 30分 ☐ 1時間 ☐ 2時間 ☐ 3時間 ☐ もっと
	R12	学校で、 眠かったですか？	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい	☐ ねむくない ☐ あまりねむくない ☐ ふつう ☐ すこしねむい ☐ とてもねむい
	R13	明日（次に学校に行く）の 学校は楽しみですか？	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない	☐ とても楽しみ ☐ すこし楽しみ ☐ ふつう ☐ あまり楽しみ ☐ たのしみでない

「ぐっすりねむって、きもちよくおきる」さくせん … 「もくひょう」や「くふう」をかこう。

ふりかえり … 「できたこと・がんばったこと」をかこう。

保護者の方より … 生活習慣の工夫、困っていること、ご感想など、ご自由に。



のぬりつぶしかた →

すうじのかきかた → 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ←2Bで、ふとくかきます

↓名前は、この線の下に書きます↓



