

いいきカード ~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



記入しないでください  
個人ID: \_\_\_\_\_  
やす ひ がっこう ひ おな とし  
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 ひのさいごに たべもの たべ 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 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 朝ごはん                        |                   | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  | ①たべた ・家族と ・一人で<br>②たべていない  |
| はいべん 排便 (うんちがでた とき) に○をつける     |                   | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった | ・ 前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった |
| あさ いえ 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 家を出る60分前に起きられた? (○をしましょう) |                   | 起きられた<br>起きられなかった          |                            |                            |                            | 起きられた<br>起きられなかった          | 起きられた<br>起きられなかった          | 起きられた<br>起きられなかった          | 起きられた<br>起きられなかった          | 起きられた<br>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 ひの日に、学校で「中休み」中 | なわとび (100回)                |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|                                | まえ ひの日に、学校で「昼休み」中 | ドッジボール (15分)               |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|                                | まえ ひの日の放課後        | サッカー (30分)                 |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|                                | きょうの朝、学校についてから    | おにごっこ (10分)                |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| いま 今のからだの調子                    |                   | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      |
| いま 今の気分 (こころの調子)               |                   | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      | とても良い・良い<br>・悪い・とても悪い      |
| きょう 今日の学校は楽しみ?                 |                   | とても楽しみ・楽しみ<br>・嫌だ・とても嫌だ    |                            |                            |                            | とても楽しみ・楽しみ<br>・嫌だ・とても嫌だ    | とても楽しみ・楽しみ<br>・嫌だ・とても嫌だ    | とても楽しみ・楽しみ<br>・嫌だ・とても嫌だ    | とても楽しみ・楽しみ<br>・嫌だ・とても嫌だ    | とても楽しみ・楽しみ<br>・嫌だ・とても嫌だ    |

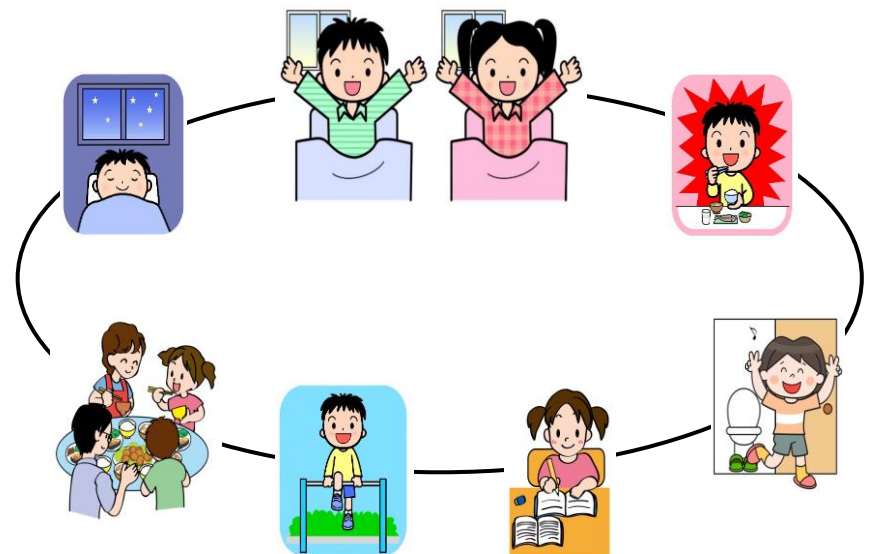
グッドモーニング 60分の<sup>ぶん</sup>ふりかえり

やってみてよかったこと、<sup>くふう</sup>工夫、これからがんばること

保護者の方から（感想、取り組みの工夫など）

<sup>げんき</sup>  
わたしの元気は わたしがつくる！

あさ  
朝からすっきり グッドモーニング  
いきいきカード



あきしま しりつはいじまだいいちしょうがっこう  
昭島市立拝島第一小学校

ねん 年    くみ 組    ばん 番    なまえ 名前