

いいきカード ~私の元気は私がつくる！



いえ で し
家を出る時こくは？
し ふん
時 分



ぶんまえ
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 し いえ で ふんまえ
【目標】起きる時こく（家を出る60分前）
し 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
起きられるようにしましょう。

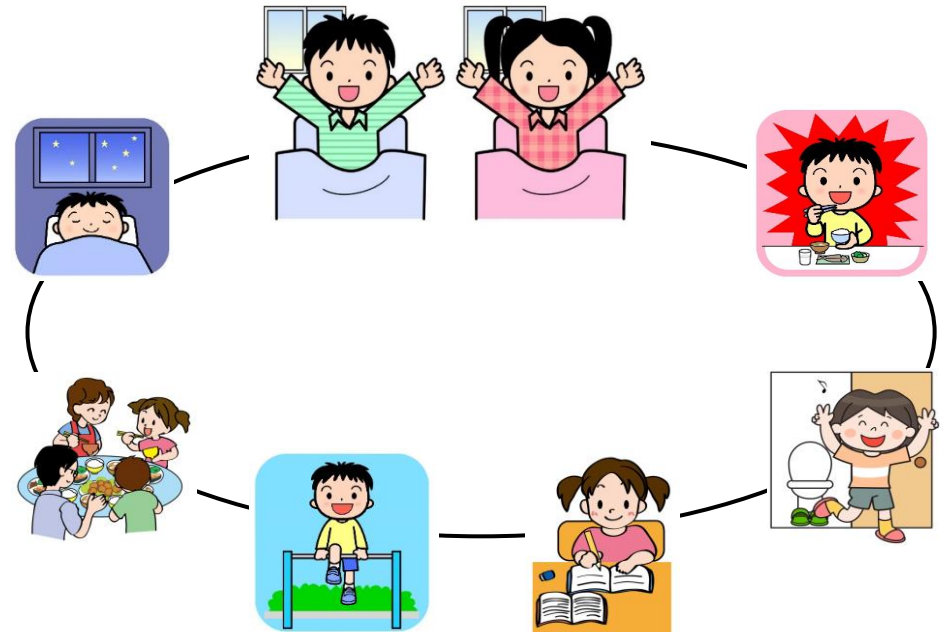
項 目（こうもく）		例（れい）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）	9月 1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）
まえ ひのさいごに たの もの たを食 べ た時こく		7 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
まえ ひの日にね た時こく		9 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ お 起きた時こく		6 時 00 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ 朝ごはん		①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・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 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 書きましよう	まえ ひの 日、学校で 「中休み」中	なわとび (100回)								
	まえ ひの 日、学校で 「昼休み」中	ドッジボール (15分)								
	まえ ひの 日、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 ・ 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 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 学校は楽しみ？		とても楽しみ ・ 楽しみ ・ 嫌だ ・ とても嫌だ				とても楽しみ ・ 楽しみ ・ 嫌だ ・ とても嫌だ	とても楽しみ ・ 楽しみ ・ 嫌だ ・ とても嫌だ	とても楽しみ ・ 楽しみ ・ 嫌だ ・ とても嫌だ	とても楽しみ ・ 楽しみ ・ 嫌だ ・ とても嫌だ	とても楽しみ ・ 楽しみ ・ 嫌だ ・ とても嫌だ

グッドモーニング 60分の^{ぶん}ふり返し

やってみてよかったこと、^{くふう}工夫、これからがんばること

^{げんき}
わたしの元氣は 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 りっ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 くみ ばん なまえ
年 組 番 名前