いきいきカード

登校する（家を出る）６０分前に起きて
気持ちのよい朝の時間をすごそう！
そのためには何時に起きればいいかな？

年　　組

おやすみ

寝る時間（目標）

時　　分

すいみん時間のめあす
１・２年生は１０時間
３・４年生は９時間
５・６年生は８時間

おはよう

起きる時間（目標）

時

グッドモーニング６０分！

いってきます

家を出る時間

時

	例（れい）	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
早くねる ＊目標の時間に寝られたら○ ＊前の日にねた時こくを書きましょう	○ 9時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
グッドモーニング６０分 ＊**できたら○** ＊起きた時こくを書きましょう	○ 6時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
体温	36.2										
体調（症状があれば書きましょう）	咳、鼻水										
朝ごはんを食べる	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない
うんちをだしておなかをすっきりする ＊でた時間に○をつける	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない
からだを動かす(体育以外で) ＊どんな遊びや運動をしましたか？	ドッジボール おにごっこ										
学校でねむくならなかった はい　少しねむい　ねむい	○										
先生の確認											

＊ふりかえり（よかったことや、工夫したこと、次に頑張りたいことなど）

＊保護者の方より
（★御家庭での工夫した取組があれば御記入ください）