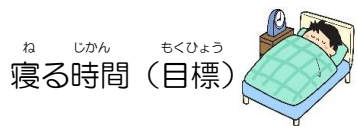


いきいきカード

～生活リズムを整えよう週間～

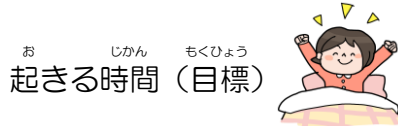
わたしの元気はわたしがつくる!



寝る時間 (目標)

時 分

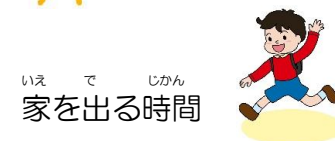
すいみん時間のめあす
1・2年生は10時間
3・4年生は9時間
5・6年生は8時間



起きる時間 (目標)

時 分

グッドモーニング60分
家を出る60分前に起きよう



家を出る時間

時 分

	例 (れい)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)
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
すっきり起きる 目標の時間に起きられたら○ 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
体温	36.2							
体調	せき 咳、 はなみず 鼻水							
朝ごはん	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
排便 うんちが出た時間に○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
運動 体育以外で体を動かしたら○	○							
先生の確認								

