

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!

ね じかん もくひょう
寝る時間 (目標)



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

時 分

お じかん もくひょう
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

いえ で じかん
家を出る時間



時 分

	例 (れい)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)
はや 早くねる むくひょう じかん ね 目標の時間に寝られたら○ まえ ひ 前の日にねた時こくを書きましょう	○ 9時 30分	○	○	○	○	○	○
すっきりおきる むくひょう じかん お 目標の時間に起きられたら○ おきた じ 起きた時こくを書きましょう	○ 6時 30分	○	○	○	○	○	○
たいおん 体温	36.2						
たいちよう 体調	せき はなみず 咳、鼻水						
あさ 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
はいべん 排便	あさ・ひる	あさ・ひる	あさ・ひる	あさ・ひる	あさ・ひる	あさ・ひる	あさ・ひる
うんちが じかん うんちが時間に○をつける	よる・でない	よる・でない	よる・でない	よる・でない	よる・でない	よる・でない	よる・でない
うんどう 運動	○						
たいいく いがい 体育以外でからだを動かしたら○							
せんせい かくにん 先生の確認							

