

グッドモーニング60カード ～私の元氣は私がつくる！～



保護者の方へのお願い

①基本、夕食の時刻になります。夕食後に何か食べた場合は、その時刻を記入してください。

②2学期に向けて生活習慣をもどすため、夏休み中の8/29(金)から実施開始となります。ご協力をお願いします。

③①たべた・家族と＝家族の誰かと同じテーブルで同じ時間に一緒に食べたことを意味します。

④内容や時間は覚えている範囲で記載してください。

⑤ここの項目は学校で記載します。9/1(月)から、毎日学校へカードを持ってきてください。

⑥個人情報保護のため、この欄は完全削除してデータ拠出します。

いえ で し
家を出る時こくは？
じ ぶん
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 ぶんまえ
【目標】起きる時こく（家を出る60分前）
じ ぶん
時 分



やすみの日は、学校がある日と同じくらの時こくに起きられるようにしましょう。

① 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)
前の日のさいごに食べ物を食べた時こく	7 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
前の日にねた時こく	9 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝、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
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
排便(うんちが出たとき)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
朝、家をでた時こく	7 時 20 分				時				
家を出る60分前に起きたら？(○をしましょう)	起きた 起きられなかった				起きた 起きられなかった				
④ 前の日、学校で「中休み」中 運動(体育以外)でやったこと を書きましょう	なわとび (100回)								
前の日、学校で「昼休み」中	ドッジボール (15分)								
前の日の放課後	サッカー (30分)								
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
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
今日の学校は楽しみ？	とても楽しみ・楽しみ ・いや・嫌だ・とても嫌だ				とても楽しみ・楽しみ ・いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・いや・嫌だ・とても嫌だ

⑥ 年 組 番号 名前

記入例