

# ☆もくひょうをきめましょう！ 名まえ（ ）

おきるじかん	じ	いん	ねるじかん	じ	いん
--------	---	----	-------	---	----

★けんこうに生かつをするためにがんばることをかきましよう！

☆じぶんの生かつをふりかえってまい日チェックしましょう！

- ・早ね早おき：きめたじかんにねむり、きめたじかんにおきることができたかな？
- ・あさごはん：しっかりとあさごはんを食べることができたかな？
- ・はみがき：びょうきのよぼう、むしばのよぼうにこうかてきです。まいしょくごにできたかな？
- ・手あらい・うがい：びょうきのよぼうにこうかてきです。正しくていねいにできたかな？
- ・お手つだい：じぶんがきめたお手つだいすることができたかな？

どれだったかな。きごうをかこう。◎：よくできた ○：できた △：あまりできなかった ×：できなかった

	4月27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	5月1日 (金)
早ね早おき					
あさごはん					
はみがき					
手あらい/うがい					
お手つだい					
ひとこと日記					
おうちの人のサイン					

・ひとこと日記には、その日にあったことや、学しゅうしたことをかきましよう。

※こくごのきょうかしょ p.32,33 をさんこうにしてみよう。



日記に書くことにちゅうもく！

