

















































































































# 谷原っ子 生活がんばりカード

年 組 名 前 ( )

谷原っ子が整った生活をおくるためには、じょうぶな食事 あそびや運動 休よう・すいみんそして学習が必要です。①起きる時刻、寝る時刻の目安を決めましょう。②1日に何分学習をするか決めましょう。③1日を振り返り、できたときは赤、できなかったときは青で色をぬりましょう。全て赤を目指してがんばっていきましょう！！



| 月 日   | おきる時刻<br>時 分 | 朝ごはん<br>を食べる | 学習<br>分 | 昼ごはん<br>を食べる | 体を動か<br>す<br>(運動) | 夕ご飯を<br>食べる | 寝る時刻<br>時 分 |
|-------|--------------|--------------|---------|--------------|-------------------|-------------|-------------|
| 4月8日  | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月9日  | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月10日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月11日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月12日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月13日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月14日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月15日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月16日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月17日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月18日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月19日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |
| 4月20日 | 😊            | 😊            | 😊       | 😊            | 😊                 | 😊           | 😊           |

| 月 日   | おきる時刻<br>時 分  | 朝ごはん<br>を食べる  | 学習<br>分   | 昼ごはん<br>を食べる  | 体を動か<br>す<br>(運動)   | 夕ご飯を<br>食べる   | 寝る時刻<br>時 分   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 4月21日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月22日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月23日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月24日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月25日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月26日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月27日 |    |    |    |    |    |    |    |
| 4月28日 |   |   |   |   |   |   |   |
| 4月29日 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4月30日 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5月1日  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5月2日  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5月3日  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5月4日  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5月5日  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5月6日  |  |  |  |  |  |  |  |