

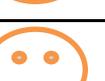
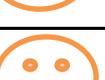
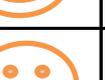
谷原っ子 生活がんばりカード

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 時 分	朝ごはん を食べる	学習 分	昼ごはん を食べる	体を動か す (運動)	夕ご飯を 食べる	寝る時刻 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 時 分	朝ごはん を食べる	学習 分	昼ごはん を食べる	体を動か す (運動)	夕ご飯を 食べる	寝る時刻 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							