

できたかな？	日にち	5/21	5/22	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	6/1
今朝の体温を計る 		ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	が
<input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分に起床									っ
朝食の準備を手伝ってから、食べる									こ
お手伝い <input type="text"/> をする									う
<input type="text"/> 分間、体を動かす									へ
<input type="text"/> 分間、学習する									い
<input type="text"/> 分間、読書をする									こ
テレビ・ゲーム・スマホ等の時間 <input type="text"/> 分以内									う
歯みがきをしてから、 <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分に就寝									!
最初にした挑戦したいことをする									
生活がんばりカードの「できたかな？」で特にがんばったことを書きましょう。									
学校が始まることで、心配なことがあれば、書いてください。									

☆「生活がんばりカード」は、学校が始まる日に持ってきてね。