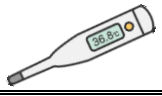
生活がんばりカード

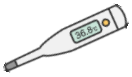
年　　組　　番　　名前（　　）

✿ おきる時こくやねる時こくなど□の中を決めて表に書き、生活のリズムをととのえましょう。

✿ 表に書いたことができたら☺に、色をぬりしましょう。

✿ 毎日がんばることを決めてやってみましょう。

ひにち / できたかな？	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/18	5/19	5/20
今朝の体温を計る 	・ど	・ど	・ど	・ど	・ど	・ど	・ど	・ど
□時□分におきる	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
朝、昼、夜ご飯を食べる	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
お手伝い□をする	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
□分間、体を動かす	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
□分間、学習する	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
□分間、読書をする	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
テレビを見る・ゲームをする時間 □分以内	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
歯みがきをしてから、□時□分にねる	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
毎日がんばることをする	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

ひにち できたかな？	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
［　　］時［　　］分におきる	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	っ
朝、昼、夜ご飯を食べる	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	こ
お手伝い［　　］をする	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	う
［　　］分間、体を動かす	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	へ
［　　］分間、学習する	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	い
［　　］分間、読書をする	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	こ
テレビを見る・ゲームをする時間［　　］分以内	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	う
歯みがきをしてから、［　　］時［　　］分にねる	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	！
毎日がんばることをする	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	◡̈	

生活がんばりカードの「できたかな？」の中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不安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。