



家族でチャレンジ!

キラスマ★カード

ねん くみ ばん なまえ

規則正しい生活を送り、^{きそくただ}元気に^{せいかつ}過ご^{おく}しましょう!! できたら○をつけましょう。

★ はやね・・・1・2年生9時、3・4年生9時半、5・6年生10時までには寝^ねましょう。

★ はやおき・・・あさ7時までには起^おきましょう。

★ 朝^{あさ}ごはんを^た食べた。

★ その日^ひにうんちが^で出た。

★ 学習^{がくしゅう}（学校^{がっこう}からの課題^{かだい}や読書^{どくしょ}など）ができた。

★ 運動^{うんどう}（ストレッチ、縄跳び^{なわと}など）ができた。

★ てあらい・うがい、歯^はみがきができた。

★ 元気^{げんき}（その日一日^{ひいちにち}、心^{こころ}も体^{からだ}も元気^{げんき}だった。）

規則正しい生活リズムで元気!

栄養

早寝

睡眠

早起き

運動

朝ごはん



月 日	じぶんのはんせい ○ ×								月 日	じぶんのはんせい ○ ×							
	はやね はやおき	あさ 朝ごはん	うんち	がくしゅう 学習	うんどう 運動	てあらい うがい	はみがき	げんき 元気		はやね はやおき	あさ 朝ごはん	うんち	がくしゅう 学習	うんどう 運動	てあらい うがい	はみがき	げんき 元気
5/1(金)									5/18(月)								
5/4(月)									5/19(火)								
5/5(火)									5/20(水)								
5/6(水)									5/21(木)								
5/7(木)									5/22(金)								
5/8(金)									5/25(月)								
5/11(月)									5/26(火)								
5/12(火)									5/27(水)								
5/13(水)									5/28(木)								
5/14(木)									5/29(金)								
5/15(金)									5/30(土)								

★ 学校再開日に出^でしましょう。