

9月 早ね・早起き 生活表

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

もくひょう 目標 うちの人といっしょに決めましょう

① 時 分まで起きる

② 朝ごはんを食べる

③ 時 分まで寝る

・低学年のすいみん時間は、10時間以上です。

・高学年の睡眠時間は、9時間以上です。

・朝は集合時刻の1時間前をめやすに起きましょう。

④ テレビ・ゲーム・インターネットの時間は 時間 分までにする

⑤ 食事の後は歯をみがく

学習や読書の時間も考えて、決めましょう。

9月	おきた時刻	ねた時刻	朝ごはん たべたら 色をぬろう	テレビ・ゲーム・ インターネットの時間	歯みがき できたら色をぬろう			体の調子 ○をつけましょう〔例：せきが出る〕
					朝	昼	夜	
2日(火)	時 分	時 分		時間 分				  ()
3日(水)	時 分	時 分		時間 分				  ()
4日(木)	時 分	時 分		時間 分				  ()
5日(金)	時 分	時 分		時間 分				  ()
6日(土)	時 分	時 分		時間 分				  ()
7日(日)	時 分	時 分		時間 分				  ()

振り返って、思ったことやもっとがんばりたいことを書きましょう

おうちの方からのひとこと

9月8日(月)に学校に持ってきてください。