

はや はや あさ
早ね・早おき・朝ごはん チェックシート

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前:



なが やす たいちよう ひび つづ
 長い休みがつづき、体調をくずしやすい日々が続いています。

はや はや あさ はや せいかつ
 「早ね・早おき・朝ごはん」をこころがけ、早く生活リズムをもどすようにしましょう。

ていがくねん じ こうがくねん じ
 低学年は9時まで、高学年は10時までをめあてに、ねられるといいですね!!

さあ、しゅうかん いしき とく く
 さあ、1週間、意識して取り組んでみましょう!!

めあて

ねる時刻 じ 時 ぶん 分

おきる時刻 じ 時 ぶん 分

できた...○ できなかった...×	1. めあての時刻に ねられましたか? ふとんに入った時刻を書きましょう。		2. めあての時刻に おきられましたか? お起きた時刻を書きましょう。		3. 朝ごはんを 食べましたか?		4. 朝、うんちは できましたか?		5. 体調面などで気をつけていること・ 気になっていること	
	○	時 分	×	時 分	○	時	×			
記入例	○	9時 32分	×	7時 45分	○	8 時	×			てあら 手洗いうがいを ご飯の 前に しっかりした。 あさ 朝、ひとりで お 起きられなかった。
11日(月曜)		時 分		時 分		時				
12日(火曜)		時 分		時 分		時				
13日(水曜)		時 分		時 分		時				
14日(木曜)		時 分		時 分		時				
15日(金曜)		時 分		時 分		時				

がっこうさいかいご たんにん ていしゅつ
学校再開後に担任に提出してください。