早ね・早おき・朝ごはん　チェックシート

年　　組　名前：

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。
「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。
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、1週間、意識して取り組んでみましょう!!

めあて

ねる時刻　　時　　分
起きる時刻　　時　　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 起きられましたか？ 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
記入例	○	9時　32分	×	7時　45分	○	8 時	×	手洗いうがいをご飯の前にしっかりした。 朝、ひとりで起きられなかった。
日（　曜）		時　分		時　分		時		
日（　曜）		時　分		時　分		時		
日（　曜）		時　分		時　分		時		
日（　曜）		時　分		時　分		時		
日（　曜）		時　分		時　分		時		

学校再開後に担任に提出してください。