

なつやす 夏休みスクスクチェック

年 番 名 前 _____

1 おきる時刻とねる時刻を決めよう！

学校がある日より1時間以上遅くならないように。 ※夜11時以降にねたり、朝8時以降におきたりしないようにね！

学校がある日のおきる時刻は？ _____ 時 _____ 分 → 目標 _____ 時 _____ 分

学校がある日のねる時刻は？ _____ 時 _____ 分 → 目標 _____ 時 _____ 分

2 「おきた・ねた時刻」「すっきりおきたか」「朝ごはん」を記録しよう！

できたら    の色をぬろう。

3 ふりかえりを書いて、学校へ提出しよう。

提出日 **8月30日（金）**

	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
おきた時刻	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分
すっきりおきた？	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝ごはん バランスよく食べられた？					
ねた時刻	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分

	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
おきた時刻	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分
すっきりおきた？	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝ごはん バランスよく食べられた？					
ねた時刻	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分	 _____ 時 _____ 分



ふりかえり

お家の人から一言



どんな夏休みだったかな？学校が始まったら、思い出話をたくさん聞かせてね♪