

冬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ね。)

おきる時刻の目標 _____ 時 分

ねる時刻の目標は _____ 時 分

*普段から夜遅くに寝ている人は、それ以上遅くならないように！

①目標がまもれた日のひとと いろに色をぬりましょう。

②「おきた時刻」「ねた時刻」を記録しよう！

2 夜ごはんのとき、よい姿勢ができていたか、おうちの人にチェックしてもらいましょう。

◎:よくできた ○:まあまあできた △:できなかった をチェックする。

| | 1月3日(土) | 1月4日(日) | 1月5日(月) | 1月6日(火) | 1月7日(水) |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| おきた時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| ねた時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| よい姿勢① (夜ごはん) | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ |

3 ふりかえりを書いて、学校へ提出しよう。

◇ふりかえり◇

準備ができたものは、○でチェックを入れましょう。

チェック

| | | |
|---------------|---------------------------------|--|
| うわばき | 大きさはあっているかな? よごしているところはないかな? | |
| 歯ブラシ | 毛先がひらいでいないかな? よごれていなかな? | |
| ハンカチ ティッシュ | 自分で準備できるように, 置いてある場所をたしかめよう! | |

◇おうちの人からひとこと◇

