

# 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 と 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！



食するときの  
よい姿勢

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◇

---



---



---

◇おうちの人からひとこと◇

---


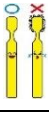


---



---

準備ができたものは、○でチェックを入れましょう。

	準備	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	毛先がひらいていないかな？ よごれていないかな？ 	
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！	



提出 1月8日 (木)