

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」「朝ごはん」を記録しよう！どの主食を食べたか色をぬってチェックしよう。

3 かける人は、朝ごはんの内容を書きましょう。

4 ふりかえりを書いて、学校へ提出しよう。

	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
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
朝ごはん (主食)	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他
※書ける人だけ 朝ごはんの内容					

	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
ねた時刻 	_____ 時 _____ 分	_____ 時 _____ 分	_____ 時 _____ 分	_____ 時 _____ 分	_____ 時 _____ 分
朝ごはん (主食)	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他
※書ける人だけ 朝ごはんの内容					



ふりかえり

おうちのかたから ひとこと

提出日 9月1日 (月)

