

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時間以上遅くしない）

おきる時刻の目標 時 分 ねる時刻の目標は 時 分

※普段から10時すぎに寝ている人は、それ以上遅くならないようにね！

2 「おきた時刻」「姿勢体操」「歯みがき」「ねた時刻」を記録しよう！

今回は学校が始まる前の5日間！忘れないように冷蔵庫などに貼っておこう。

目標が達成出来たら、それぞれ    の色をぬろう！

てあら 手洗い・うがいは、◎：家族と一緒にできた・○：ひとりでできた・△：できなかったをチェックする。

3 ふりかえりを書いて、学校へ提出しよう。

提出日 **1月8日（水）**

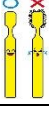
	1月3日（金）	1月4日（土）	1月5日（日）	1月6日（月）	1月7日（火）
おきた時刻	 時 分	 時 分	 時 分	 時 分	 時 分
てあら 手洗い・うがい	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
は 歯みがき	 あさ  ひる  よる	 あさ  ひる  よる	 あさ  ひる  よる	 あさ  ひる  よる	 あさ  ひる  よる
ねた時刻	 時 分	 時 分	 時 分	 時 分	 時 分

ふりかえり

お家の人から一言

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 上履き	おお 大きさは合っているかな？  よご 汚れているところはないかな？ 	
は 歯ブラシ	けさき ひら 毛先が開いていない、 あたら 新しいものに取りかえよう！ 	
ハンカチ ちり紙	じぶん 自分で準備できるように、 お 置いてある場所を確認しよう！ 	

どんな冬休みだったかな？学校が始まったら、思い出話をたくさん聞かせてね♪