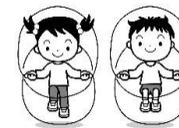




はやね はやおき バランスごはん べんきょう うんどう



1 自分がどのような生活で過ごしたいか家の人と相談して計画を立てましょう。

年 組 氏名 _____

2 どのような生活で過ごしているか 目で見てわかるように記録をしましょう。毎週日曜日に家の人サインをもらいましょう。

計 画	午前	5	6	7	8	9	10	11	12	午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		すいみん:あお			しょくじ:きいろ			べんきょう:あか			うんどう:みどり										



低学年は、家の人といっしょに取り組みましょう

月 日 曜日	午前	5	6	7	8	9	10	11	12	午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0
5 . 7 木																						
5 . 8 金																						
5 . 9 土																						
5 . 10 日																						
5 . 11 月																						
		5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	
5 . 12 火																						
5 . 13 水																						
5 . 14 木																						
5 . 15 金																						
5 . 16 土																						

印

