

げんき 元気いっぱい みなみ 南っ子！！

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

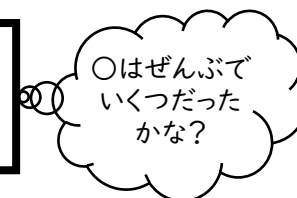
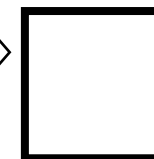
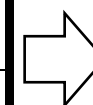
		8/30 (金)	8/31 (土)	9/1 (日)	9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	○の数 の合計
1	_____ じかん ね 時間、寝る。								
2	あさ じ 朝7時までにおきる								
3	あさ 朝ごはんを食べる								
4	ひる 昼ごはんを残さず食べる(給食も入れる)								
5	からだ うご 体を動かす(体育以外の時間の30分以上)								
6	よる 夜ごはんを残さず食べる								
7	テレビ、タブレット・ゲームなどのルールを守る (合わせて_____分まで) ※おうちの人ときめよう!(2時間未満推奨)								
保護者確認欄									
担任確認欄									
●いちしゅうかん 一週間をふりかえろう									

すいみんじかん めやす 【睡眠時間の目安】

ていがくねん じかんていど 低学年・・・10時間程度

ちゅうがくねん じかんていど 中学年・・・9時間程度

こうがくねん じかんていど 高学年・・・8時間程度



●保護者の方から
(一週間頑張った本人にメッセージをお願いします。)