

1, 2年生用



早寝・早起き・朝ごはん
健康生活UP週間!

年 名前

具体的な目標

寝た時刻★一★

朝起きた時刻●一●

	9月	17日	18日	19日	20日	21日	ポイント	
	日	月	火	水	木	金		
昨日の夜 寝た時刻	8時						5ポイント	
	9時							
	10時						1ポイント	
	11時							
	12時							
今日の朝 起きた時刻	5時						5ポイント	
	6時							
	7時						1ポイント	
	8時						0ポイント	
朝ごはん 何食べた?							3品以上…5ポイント 2品…2ポイント 1品…1ポイント	
今日の合計ポイント数							総計ポイント数	
感想 (工夫したこと、がんばったこと、体の調子はどうだったか、反省など)							65ポイント以上	すばらしいです! ☆☆☆☆☆
							46~64ポイント	もうちょっとです。 ☆☆☆
							45ポイント以下	がんばれ~! ☆
おうちの人から								

* 記入はお家の方でお願いします。(励ましの声をかけてあげてください)
* 9月24日(月)に学校に持ってきてください。