



3, 4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★—★			朝起きた時刻●—●			
		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	9時							5ポイント
	10時							1ポイント
	11時							0ポイント
	12時							
	1時							
	2時							
	3時							
	今日の朝 起きた時刻	5時						
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。