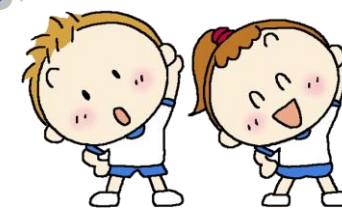


はやねはやおきあさごはん
げんき度チェックひょう

いんじきゅうぎょう・はるやすみごう
小室小学校 2020 臨時休業・春休み号

ねん くみ なまえ

はやねはやおきあさごはんは
「げんきのまほう」です!



たのしく、あそんだり、みんなと なかよくするための げんきのまほうは「はやね はやおき あさごはん」です。
「げんき度チェックひょう」をおうちの人と いっしょにかいて せいかつリズムをととのえて げんきにすごしましょう!

★ねる前にせいかつのようすをふりかえり、○か×をかきましょう。

きにゆうれい 〈記入例〉	9時までにねた (1~4年) 10時までにねた (5,6年) ○×	はやおき (6時30分まで) ○×	あさごはん ○×	はみがき (1日3回) ○×	そとあそびや うんどう ○×	はいべん ○×	どくしょ ○×	がくしゅう ○×	おてつだい ○×	ゲーム (1時間まで) ○×	○のかずで、きょうのげんき度をチェックしよう!			
											10~9	8~6	5~3	2~1
3月23日 (月)	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	😊	😊	😞	😞
3月24日 (火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	😊	😊	😞	😞

	9時までにねた (1~4年) 10時までにねた (5,6年) ○×	はやおき (6時30分まで) ○×	あさごはん ○×	はみがき (1日3回) ○×	そとあそびや うんどう ○×	はいべん ○×	どくしょ ○×	がくしゅう ○×	おてつだい ○×	ゲーム (1時間まで) ○×	○のかずで、きょうのげんき度をチェックしよう!			
											10~9	8~6	5~3	2~1
3月23日 (月)											😊	😊	😞	😞
3月24日 (火)											😊	😊	😞	😞
3月25日 (水)											😊	😊	😞	😞
3月26日 (木)											😊	😊	😞	😞
3月27日 (金)											😊	😊	😞	😞
3月28日 (土)											😊	😊	😞	😞
3月29日 (日)											😊	😊	😞	😞
3月30日 (月)											😊	😊	😞	😞
3月31日 (火)											😊	😊	😞	😞
4月1日 (水)											😊	😊	😞	😞
4月2日 (木)											😊	😊	😞	😞
4月3日 (金)											😊	😊	😞	😞
4月4日 (土)											😊	😊	😞	😞
4月5日 (日)											😊	😊	😞	😞
4月6日 (月)											😊	😊	😞	😞

●15日かんとをふりかえって、かんそうをかいておうちの人にわたしましょう。

●おうちの方から、お子さんへ一言お願いします。

*提出はしません。
おうちでご活用ください。

