

年	組	番	名前
---	---	---	----

元気であるためには、たっぷりねて、バランスよく食べて、体を動かすことが大切です。元気でいられる生活ができていますかどうか、1週間このカードに書いて、確かめましょう。さいごに、思ったことを書いたら、おうちの人にカードを見せて、コメントまたはサインをもらい、12日の月曜日に担任の先生に出しましょう。

	起きる時こく	朝ごはん			朝のは みがき	はいべん (うんち)	お手伝い	夜のは みがき	ねる時こく																			
もくひょう	起きる時こくのもくひょうを書きます 時 分までにおきる	<table border="1"> <tr> <td>たべたら◎</td> <td colspan="2">たべなかったら△</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td>あか</td> <td>みどり</td> </tr> <tr> <td>ごはん・パン</td> <td>にく・さかな</td> <td>やさい</td> </tr> <tr> <td>もち・めん</td> <td>たまご</td> <td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>いも</td> <td>きゅうにゅう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>フレーク</td> <td>まめい</td> <td></td> </tr> </table>			たべたら◎	たべなかったら△		き	あか	みどり	ごはん・パン	にく・さかな	やさい	もち・めん	たまご	くだもの	いも	きゅうにゅう		フレーク	まめい		みがいたら◎	あさ出たら◎	きめたお手伝いをしたら◎	みがいたら◎	ねた時こくを	もくひょうをまもれたら◎
たべたら◎	たべなかったら△																											
き	あか	みどり																										
ごはん・パン	にく・さかな	やさい																										
もち・めん	たまご	くだもの																										
いも	きゅうにゅう																											
フレーク	まめい																											
かきかた	起きた時こくをかきます。 まもれなかったら△				みがかなかったら△	その日のうちに出たら○ 出なかったら△	きめたお手伝いができなかつたら△	みがかなかったら△	かきます。 まもれなかったら△																			
9/5(月)	時 分								時 分																			
9/6(火)	時 分								時 分																			
9/7(水)	時 分								時 分																			
9/8(木)	時 分								時 分																			
9/9(金)	時 分								時 分																			

1週間をふりかえって、思ったことを書きましょう。

おうちの人のコメントまたはサイン