

なつやす せいかつしゅうかん
夏休み生活習慣カレンダー

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

★健康に生活ができるように、おうちの人と計画を立てましょう

 <u>じ 時</u> <u>ぶん 分</u> までにねて <u>じ 時</u> <u>ぶん 分</u> までにおきる	 <u>あさ 朝</u> <u>ごはん</u> を <u>た 食べる</u> テーブルをふいたり、飲み物を用 意したり、お手伝いもがんばろう！	 <u>ごはん</u> を <u>た 食べる</u> たら、 <u>は 歯</u> を <u>み みる</u> がく 目指せ1日3回	 ゲームやスマートフォン、 タブレットを使うのは 1日 <u>ぶん 分</u> まで
--	---	--	--

★挑戦する期間(2週間)を決めて、目標が達成できた日は色をぬりましょう。

日付	できたかな？				日付	できたかな？			
が 月 に 日					が 月 に 日				
が 月 に 日					が 月 に 日				
が 月 に 日					が 月 に 日				
が 月 に 日					が 月 に 日				
が 月 に 日					が 月 に 日				
が 月 に 日					が 月 に 日				
が 月 に 日					が 月 に 日				

★計画が達成できた枚数を数えて、書きましょう。

 まい 枚	 まい 枚	 まい 枚	 まい 枚
---	---	--	---

★感想を書きましょう。



が 月
に 日
8月31日に、
わす も
忘れずに持ってきてきましょう！