



生活リズム向上キッズ大作戦!

1じゅうかん チャレンジカード



たべて
うごいて
よくねよう!

なまえ:

もくひょう よるは、

じ

ふんにねよう!



あさは、

じ

ふんにおきよう!



あさごはんをたべて、あさうんち。

そとで、ばんきにあそぼう!



できたら、

○をかきましよう

* ↑ おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

たべて

うごいて

よく
ねよう!

がっ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	ごほうび シール
あさ ごはん									
あさ うんち									
からだを うごかして あそぼう									
はやね									
はやあき									

○は、いくつでしたか? (おうちの方へ: 項目ごとにチェックして、アドバイスをしてください。)

○が6~7こは、すばらしい。とてもこうだね。

○が4~5こは、まますのちようし。パーフェクトまで、あとひといき!

○が0~3こは、できそうなことをひとつつけて、ちようせんしてこね。

おうちのひとから:

た に お り



生活リズム向上キッズ大作戦!

1じゅうかん チャレンジカード



たべて
うごいて
よくねよう!

なまえ:

もくひょう よるは、

じ

ふんにねよう!



あさは、

じ

ふんにおきよう!



あさごはんをたべて、あさうんち。

そとで、ばんきにあそぼう!



できたら、

○をかきましよう

* ↑ おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

たべて

うごいて

よく
ねよう!

がっ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	ごほうび シール
あさ ごはん									
あさ うんち									
からだを うごかして あそぼう									
はやね									
はやあき									

○は、いくつでしたか? (おうちの方へ: 項目ごとにチェックして、アドバイスをしてください。)

○が6~7こは、すばらしい。とてもこうだね。

○が4~5こは、まますのちようし。パーフェクトまで、あとひといき!

○が0~3こは、できそうなことをひとつつけて、ちようせんしてこね。

おうちのひとから: