

『早寝・早起き・朝ご飯』カード

まず、目標をたてるよ。寝る時間と起きる時間を決めてみよう！

 寝る時間	じかん	時	ぶん
 起きる時間	じかん	時	ぶん



チェックシートに日にちを書いて、できたらイラストにまるをしよう！全部〇がつくようにがんばろう！

めあて	日にち					
目標の時間までに寝たよ 						
目標の時間までに起きたよ 						
朝ご飯を食べたよ 						
朝ご飯は黄・赤・緑がそろっていたよ						
バナナうんちが出たよ 						

めあて	日にち					
目標の時間までに寝たよ 						
目標の時間までに起きたよ 						
朝ご飯を食べたよ 						
朝ご飯は黄・赤・緑がそろっていたよ						
バナナうんちが出たよ 						

『早寝・早起き・朝ご飯』で元気な体をつくろう！