



うんどう
だいすき!

生活リズム チェックシート

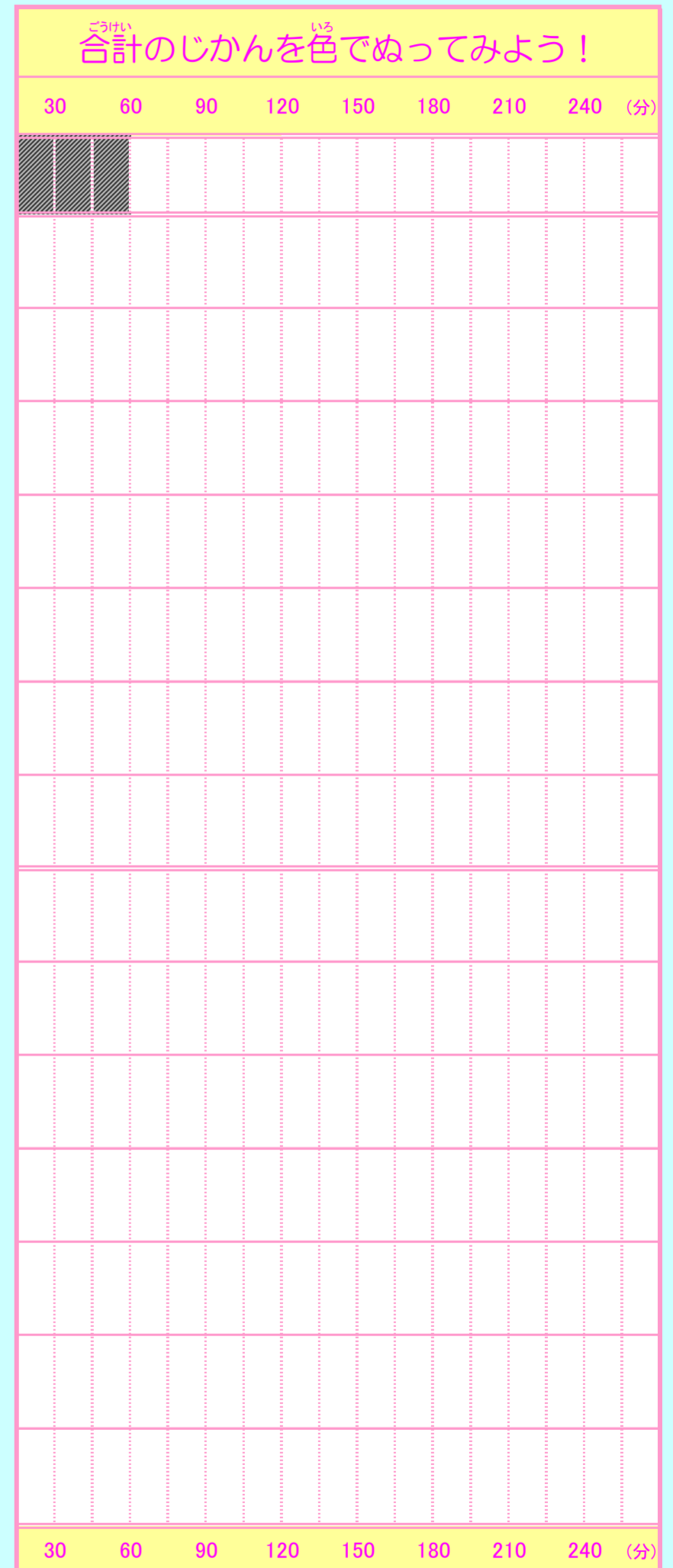
がんばることをきめてね!

小学校1～3年生用

ねん くみ (おとこ・おんな)

なまえ

ひにち	きのう ねた じこく	きょう おきた じこく	あさ ごはん	☆ うんどうしたことを書きましょう! ...おうちの人といっしょにつけましょう ☆						ごぜん 合計(分)	なんぼ あるいたか	
				したこと	じかん (ぶん)	したこと	じかん (ぶん)	したこと	じかん (ぶん)			したこと
7月25日(月)	21:00	6:30	○	なわとび	20	おにごっこ	30				50	9875
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										



2週間をおえて!

じぶんのかんそう

お子さんへのメッセージ

先生からのメッセージ

