

はやね **早寝** はやおき **早起き** あさごはん **朝ごはん**



チェック&チャレンジシート

はやね **早寝**
 じ ぶん
 時 分に
 ねます！

はやおき **早起き**
 じ ぶん
 時 分に
 おきます！

あさごはん **朝ごはん**
 まいあさ
 毎朝、きちんと
 あさ はん た
 朝ご飯を食べます！

はやね はやおき あさごはん まいにち ひ いろ
早寝・早起き・朝ごはんを毎日チェック！ できた日には色をぬろう！
 かていがくしゅう うんどう てつだ かつよう
家庭学習・運動・お手伝いもチェックできます！ぜひ活用してみてね！

月	日(日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
はやね 早寝							
はやお 早起き							
あさ 朝ごはん							
かていがくしゅう 家庭学習							
うんどう 運動							
てつだ お手伝い							
チェック！ せんせい うち かた 先生やお家の方に チェックしてもらおう							

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

