

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 あさ 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 てっだ 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							
てっだ お手伝い							
<b>チェック！</b> 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 ぐみ なまえ  
 年 組 名前

