

# 早寝 早起き 朝ごはん チェック&チャレンジシート



はやね  
**早寝**

就寝予定時刻

じ ぶん  
時 分

はやおき  
**早起き**

起床予定時刻

じ ぶん  
時 分

あさごはん  
**朝ごはん**

毎朝、しっかりと  
朝食を食べます。

早寝・早起き・朝ごはんを毎日チェック！ 家庭学習・運動もチェックできます。  
自分自身の生活を振り返ろう。

月	日(日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝食	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
家庭での 学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
体を動かした 時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
チェック!							

年 組 名前