




家や家のそばで体を動かして心も体もすっきりさせよう！！ 早ね！早おき！朝ごはん！も大切です！



○ 自分の一日を振り返ってみましょう。

☆ 家の中でできる体をやわらかくする運動や家のまわりでもできるなわとび運動などを行うといいですよ。（別の紙を参考にしてくださいね。）

月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	
月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	
月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	
月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	
月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	
月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	
月 日 (曜日)	☺ ~かんぺき！ ◎~たいへんよくできた ○~できた △~あまりできなかった X~できなかった
朝きまった時間におきた () 朝ごはんを食べた () 歯みがきをした ()	○ 今日の心や体のことで気がついたことがあれば、図や絵や文を使ってかきましょう。
運動をした ()	
運動したこと ➡ <input type="text"/>	
夜きまった時間にねた ()	