せいかつりずむひょう　　１年(　　)組　なまえ(　　)

☆はやね、はやおき、あさごはんの りずむをつけましょう。おうちのおてつだいを たくさんしましょう。

・「あさ7じおきる、あさごはんをたべる」「よる8じまでにねる」「からだをうごかす」「きょうのかだいがんばり」ができたら そのぎょうに

とてもよくできたひと⇒ よくできたひと⇒ ◎ できたひと⇒ ○

をじぶんでかんがえて かきましょう。

・かだいは、がくねんだよりを かくにんしてください。 なわとびやストレッチ、ダンスなど からだをうごかすじかんもつくりましょう

・「たいおん」「おてつだい」は、おうちのかたに かいてもらいます。

・さいごに、きょうの1にちをふりかえり、おうちのかたとはなしをしながら、「さいん」をしてもらいます。

ひにち	7じにおきる あさごはんを たべる	あさの たいおん	おてつだい	からだを うごかす	かだい がんばり	ねるまえの たいおん	8じまでにねる	おうちの ひとの さいん
れい		36.1 ど	せんたくものをたたむ おふろそうじ			36.2 ど		○○

ひにち	7じにおきる あさごはんを たべる	あさの たいおん	おてつだい	からだを うごかす	かだい がんばり	ねるまえの たいおん	8じまでにねる	おうちの ひとの さいん