

せいかつ 生活リズムチェックシート

もくひょう 目標ができた日にシールやマークでチェックして、せいかつ 生活リズムをみなおしてみよう。

がつ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち
■じ■ふん におきたよ!							
あさごはんを たべたよ!							
■じ■ふん にねたよ!							

↑ うち もくひょう
お家で目標をきめて、やってみよう!