



うんどう
だいすき!

生活リズム チェックシート

がんばることをきめてね!

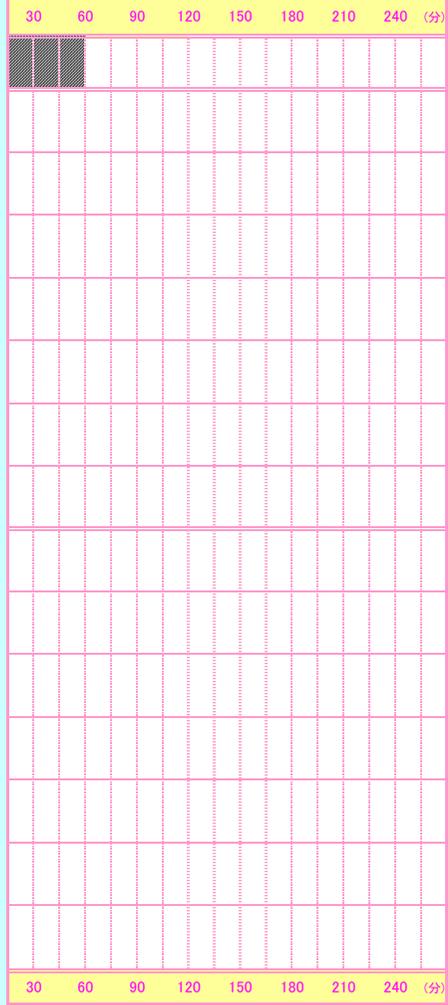
小学校 1 ~ 3 年生用

ねん 　　くみ 　　(おとこ・おんな)

なまえ

ひにち	きのう ねた じこく	きょう おきた じこく	あさ ごはん	☆ うんどうしたことを書きましょう! ...おうちの人といっしょにつけましょう ☆								ごけい 合計(分)	なんぼ あるいたか
				したこと	じかん (分)	したこと	じかん (分)	したこと	じかん (分)	したこと	じかん (分)		
7月25日(月)	21:00	6:30	○	なわとび	20	おにごっこ	30					50	9875
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											
月 日()	:	:											

合計のじかんとを色でぬってみよう!



2週間をおえて!

じぶんのかんそう



お子さんへのメッセージ



先生からのメッセージ

