



続けよう 毎日の運動!

生活リズム チェックシート

親子でがんばることをきめてね!

親子でチャレンジ用

年 組 (男・女)

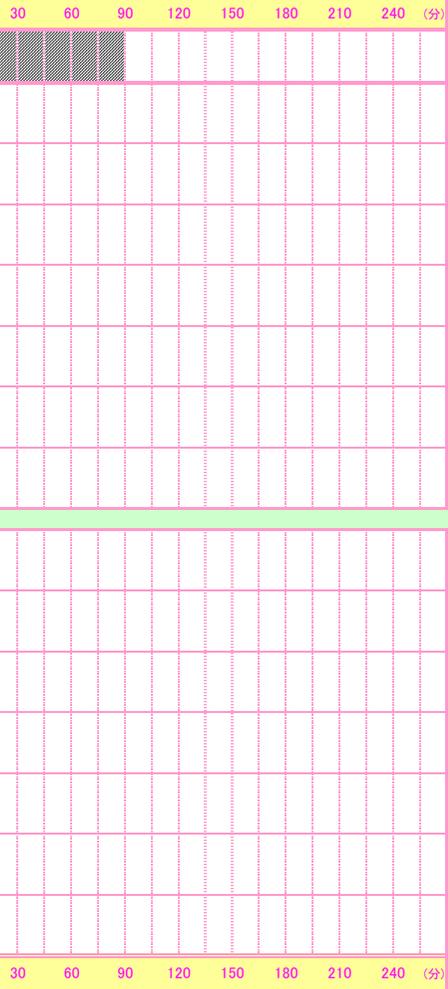
氏名

子ども用

おとな用

月日	きのう ねた 時こく	今日 おきた 時こく	朝 ごはん	☆ 運動したことを書きましょう! ...家の人といっしょにつけましょう ☆						合計(分)	一日の 歩数	
				内容	時間(分)	内容	時間(分)	内容	時間(分)			
7月25日(月)	21:00	6:30	○	サッカー(少年団)	60	なわとび	20				80	14320
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										
月 日 ()	:	:										

運動の合計時間を色でぬってみよう!



1週間を終えて!

かんそう (子ども)



かんそう (おとな)



先生からのメッセージ

