生活リズム向上キッズ大作戦！
1しゅうかん チャレンジカード

たべて うごいて よくねよう！

なまえ：

もくひょう よるは、○じ○ふんにねよう！ あさは、○じ○ふんにおきよう！

あさごはんをたべて、あさうんち。 そとで、げんきにあそぼう！

できたら、○をかきましょう

＊↑おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

		○がつ	○にち	○にち	○にち	○にち	○にち	○にち	○にち	ごほうびシール
たべて	あさごはん									
	あさうんち									
うごいて	からだをうごかしてあそぼう									
よくねよう！	はやね									
	はやおき									

○は、いくつでしたか？（おうちの方へ：項目ごとにチェックして、アドバイスをしてください。）
○が**6～7こ**は、**すばらしい**。とてもけんこうだね。
○が**4～5こ**は、**まずまずのちょうし**。パーフェクトまで、あとひといき！
○が**0～3こ**は、**できそうなことをひとつみつけて、ちょうせん**していこうね。

おうちのひとから：

たにおり

生活リズム向上キッズ大作戦！
1しゅうかん チャレンジカード

たべて うごいて よくねよう！

なまえ：

もくひょう よるは、○じ○ふんにねよう！ あさは、○じ○ふんにおきよう！

あさごはんをたべて、あさうんち。 そとで、げんきにあそぼう！

できたら、○をかきましょう

＊↑おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

		○がつ	○にち	○にち	○にち	○にち	○にち	○にち	○にち	ごほうびシール
たべて	あさごはん									
	あさうんち									
うごいて	からだをうごかしてあそぼう									
よくねよう！	はやね									
	はやおき									

○は、いくつでしたか？（おうちの方へ：項目ごとにチェックして、アドバイスをしてください。）
○が**6～7こ**は、**すばらしい**。とてもけんこうだね。
○が**4～5こ**は、**まずまずのちょうし**。パーフェクトまで、あとひといき！
○が**0～3こ**は、**できそうなことをひとつみつけて、ちょうせん**していこうね。

おうちのひとから：