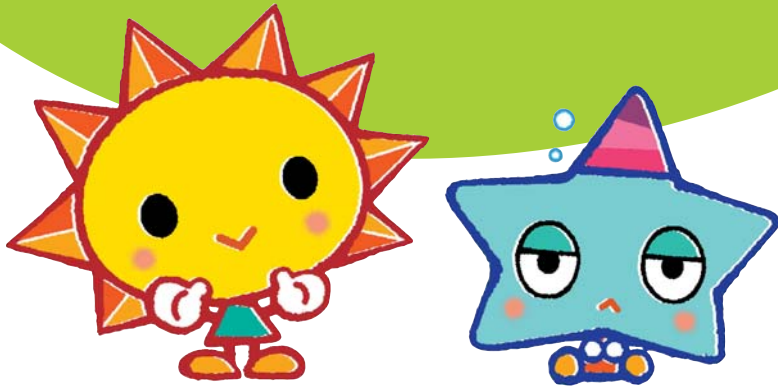


# 「はやおき・はやねカレンダー」で 生活リズムをチェックしましょう

毎日の様子を記録しましょう。「起きる時刻」「寝る時刻」の欄には目標時刻を決めて書き、「目標」の欄には、家族で決めた生活習慣についての目標を書き込みます。できたら巻末についている「できたねシール」をはりましょう。目指せ!早起き・早寝の元気なデイキッズ!

※シールがなくなったら、色をぬったり、好きなシールをはったりしてもいいでしょう。



## 「はやおき・はやねカレンダー」の使い方

	3 / 12	3 / 13	3 / 14	3 / 15	3 / 16	3 / 17	3 / 18
6じ30ふんにおきる		7じ			6じ45ふん		
あさごはん							
8じ30ふんにねる	9じ		8じ45ふん				
もくひょう							

👉 **もくひょう** あさ しんぶんを とりにいく

家族で決めた目標を書きましょう。

日付を書きます。

できなかった日には実際に起きた(寝た)時刻を書いておきます。

できた日は「できたねシール」をはります。

