

このカレンダーをかって、おうちのひとといっしょになつてつやみのおせいかつリズムをチャレンジしてみよう!
 「はやおき」「はやね」「あさごはん」で、めざせ! げんきなデイキッズ!

よあかしのあさねぼう。
 だからよるはあめめぼちり。
 ナレにカーン、はやく
 ねてなるといふわなしい!



ナレキッズ

デイキッズ



はやね・はやおき
 17をげんきいばしい
 もちろん、あさごはんも
 きちんとたへています。

あさごはん
早起き・早寝
 ね
 はや
 お
 はや
 そうだ、やっばり
 生活リズムは
 家族みんなで
 平成20(2008)年
 7月19日～8月31日
 なつやみ! せいかつリズムチャレンジ



げんきになつたよ!

よかつたね



なつやす
 夏休みのあいだ、
 「はやおき、はやね」はできたかな?
 あさごはんはちゃんとたべたかな?
 なつやす
 夏休みがおわっても、
 ずっとげんきなデイキッズでいられるよう、
 がんばろうね!

できたねメダルをつくろう!

デイキッズのまわりのてんせんに
 そってきりとり、リボンやひもを
 とおして、くびからさげられるよ
 うにします。





さあ、なつやすみだよ!

ちゃんと「はやおき」「はやね」「あさごはん」、できてるかな?

《このカレンダーのつかい方》

なつやす 夏休みのあいだ、まいにちのすいみんやあさごはんのようすをきろくしてみよう!

- ・「おきるじこく」「ねるじこく」のらんには、もくひょうをきめてかきます。
- ・「もくひょう」のらんには、かぞくてせいかつしゅうかんについてのもくひょうをきめてかきます。

できた日には
「できたねシール」
をはります

「できたねシール」
をつかってね!

	7/19 どようび	7/20 にちようび	7/21 うみのひ げつようび	7/22 かようび	7/23 すいようび	7/24 もくようび	7/25 きんようび	7/26 どようび	7/27 にちようび	7/28 げつようび	7/29 かようび	7/30 すいようび	7/31 もくようび	8/1 きんようび
おきる じこく	★	★	7じ	★	★	★	★	★	★	6じ 45ふん	★	★	★	★
あさ ごはん	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
ねる じこく	★	9じ	★	★	★	★	★	★	8じ 45ふん	★	★	★	9じ 30ふん	★
もく ひょう	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

おきる
じこく 6 じ 30 ふん におきる

あさ
ごはん あさごはんを
まいにちたべる。

ねる
じこく 8 じ 30 ふん
にねる

もく
ひょう あさ しんぶんを とりにいく

できなかった日には
じっさいにおきた
(ねた) じこくを
かいておきます

ねるじかんをきめて
かきましょう

おきるじかんを
きめて
かきましょう

かぞくできめた
もくひょうを
かきましょう

シールがなくなったら、いろをぬったり、
すきなシールをはったりしてね。

はやおき・はやね・あさごはんカレンダー 7/19~8/1

	7/19 どようび	7/20 にちようび	7/21 うみのひ げつようび	7/22 かようび	7/23 すいようび	7/24 もくようび	7/25 きんようび	7/26 どようび	7/27 にちようび	7/28 げつようび	7/29 かようび	7/30 すいようび	7/31 もくようび	8/1 きんようび
おきる じこく	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
あさ ごはん	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
ねる じこく	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
もく ひょう	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

おきる
じこく _____ じ _____ ふん
におきる

あさ
ごはん あさごはんを
まいにちたべる

ねる
じこく _____ じ _____ ふん
にねる

もく
ひょう _____



ねえ、してる? 「はやおき」「はやね」「あさごはん」には、
 おおきくなるためのパワーがたくさんあるんだよ。

だから、そだちがりのこどもはなんてたって「はやおき」「はやね」「あさごはん」なのだ。
 え? 夏休みだからついついテレビやゲームでよふかししてあさねぼう・・・?
 ありやりや、そんな“ナイトキッズ”じゃだめだよー!
 「はやおき」「はやね」「あさごはん」でげんきなデイキッズにへんしーん!

早起きをする

- カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びよう
- 散歩やラジオ体操など、朝の活動にチャレンジしてみよう



朝ごはんを食べる

- 食べた後の歯みがきも忘れずにね!
- 朝ウチはいい習慣だよ



早く寝て、ぐっすり寝る

- テレビやゲームは時間を決めようね
- 寝るときは電気を消して暗くするとからだにいいんだよ
- 夕食や夜食を遅くに食べ過ぎないようにね!



そうだ、やっぱり
 はやおき・はやね・朝ごはん!
 このリズムが
 たっただよ!



よく動く 運動・外遊び

- 昼間にスポーツや遊びで、たくさんからだを動かそう

はやおき・はやね・あさごはんカレンダー 8/2~8/16



	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
おきる じこく															
あさ ごはん															
ねる じこく															
もく ひょう															



おきる _____ じ _____ ぶん
 じこく _____ におきる

あさ _____ あさごはんを
 ごはん _____ まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ぶん
 じこく _____ ねる

もく _____ ひょう _____



あさごはんには、こんなやくわりがあるんだよ。
げんきにいちにちをスタートしよう！

あさごはん
のパワー

たいおんをあげて
げんきにあそべる

“のう”にエネルギーを
ほきゅうする



いちにちのからだの
リズムをととのえる



よ 夜ふかしの朝ごはんぬきでは、
えいようぶそくや、びょうきになってしまうよ！

はやおき・はやね・あさごはんカレンダー 8/17~8/31



	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
おきる じこく															
あさ ごはん															
ねる じこく															
もく ひょう															



おきる _____ じ _____ ぶん
におきる

あさ _____ ぶん
あさごはんを
まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ぶん
にねる

もく
ひょう
