



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」  
をつかっけね!

おきるじかんを  
きめて  
かきましょう

かぞくてきめた  
もくひょうを  
かきましょう

	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

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 \_\_\_\_\_