

年 組 名 前

- ★ねる時間とおきる時間を自分で決めてみよう。
  - ★自分がまい日お手伝いすることを決めてみよう
- おうちのひととそうだんしてね。



3チャレンジ

かいみん・かいしょく・かいうんどう  
『快眠・快食・快運動』で  
心と体を元気にしよう！

- ★できたら3チャレンジに色をぬろう。
- カイクンレッド カイミンブルー カイショクイエロー

日 に ち	平☆ 熱朝 (朝の 検温 をす る) (℃)	①朝 (時 分) ま で に お き る	②朝 (時 分) ち ゃ ん と た べ る	③外 (時 分) つ か っ て あ そ び	④お 手 伝 い を す る	⑤夜 (時 分) ま で に ね る	で き た 数	(◎・○・△) 今 日 1 日 元 気 に す ご せ ま し た か	
3/19 (木)	. °C								
3/20 (金)	. °C								
3/21 (土)	. °C								
3/22 (日)	. °C								
3/23 (月)	. °C								
3/24 (火)	. °C								
3/25 (水)	. °C								
3/26 (木)	. °C								
3/27 (金)	. °C								
3/28 (土)	. °C								
3/29 (日)	. °C								
3/30 (月)	. °C								
3/31 (火)	. °C								
4/1 (水)	. °C								
4/2 (木)	. °C								
4/3 (金)	. °C								
4/4 (土)	. °C								
4/5 (日)	. °C								
4/6 (月)	. °C	☆始業式の日です。マスクをして登校しましょう。朝必ず検温しましょう。 体温37℃以上・せきなどのかぜ症状がある場合は、登校を見合わせましょう。							