



ちようしよく
朝食はからだのガソリンです。
しっかり食べてパワーアップ!

生活リズムチェック 抵抗力アップの 7つにチャレンジ!

長期の休み → 復業開始
切り替えがうまくできるように、
準備しましょう!

できたら○をつけよう!



あさ はいべん のう めざ
朝の排便は、脳からの目覚めの
しれい まいあさ はいべん こころ
指令。毎朝の排便を心がけよう。

5月	時 までに おきた	あさ ごはんを 食べた	うんちを した	歯をみがいた		手洗いを した	部屋の かんきを した	時 までに ねた
				あさ	よる			
25日(月)								
26日(火)								
27日(水)								
28日(木)								
29日(金)								
30日(土)								
31日(日)								
○の数								

がんばったことや次の週に気を付けたいこと

6月	時 までに おきた	あさ ごはんを 食べた	うんちを した	歯をみがいた		手洗いを した	部屋の かんきを した	時 までに ねた
				あさ	よる			
1日(月)								
2日(火)								
3日(水)								
4日(木)								
5日(金)								
6日(土)								
7日(日)								
○の数								

がんばったことや次の週に気を付けたいこと

6月	時 までに おきた	あさ ごはんを 食べた	うんちを した	歯をみがいた		手洗いを した	部屋の かんきを した	時 までに ねた
				あさ	よる			
8日(月)								
9日(火)								
10日(水)								
11日(木)								
12日(金)								
13日(土)								
14日(日)								
○の数								
がんばったことや次の週に気を付けたいこと								