

休業中 けんこうカレンダー

よかったらやってみてね

年 組 なまえ _____

なが やす
長いお休みになってしまいました。せいかつ
生活のリズムを整えるために自分でめあてを決めて、
できたらカレンダーに色をぬりましょう。

① いしきて からだを動かす。(なわとびや、たいそう、そうじなど)

② ゲームや携帯電話は時間を決める。

じぶん じかん ぶん
自分のめあて 時間・分

③ きまった時こくまでにねる。

じぶん じ ぶん
自分のめあて 時 分



	5月14日 (木)	5月15日 (金)
意識して、体を動かした。		
ゲームや携帯電話は、使う時間を守れた。		
決まった時こくまでにねた。		

	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)
いしきて、体を動かした。					
ゲームや携帯電話は、使う時間を守れた。					
決まった時こくまでにねた。					

	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)
いしきて、体を動かした。					
ゲームや携帯電話は、使う時間を守れた。					
決まった時こくまでにねた。					

いろ 数をぬった数
こ

はやくみんなに
あいたいな



疫病退散
コロナに負けるな

