



令和2年5月13日
横浜市立瀬谷第二小学校
第4学年 学年だより
特別号

😊課題のお知らせとお願い😊 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

「ホップ ステップ ジャンプカード」(学習計画表)を見て、学習を進めてください。計画表には、学習が終わったら、チェックマークをつけて、ふり返りを書けるようになっていますので、計画的に学習に取り組むためにご活用ください。

★ご家庭で用意してもらうもの★

- 自学ノート(5mm 方眼ノート)
- 英語ノート(10行 英罫線ノート)

★計画表に書かれている学習の主な内容です。

○各ワークシート①～⑨

教科書を見ながら、ワークシートの内容に沿って進めてください。

このワークシートは、休み明けの授業で使います。答え合わせも学校で行います。

家の人のサインを書くところがありますので、一緒に確認していただくようお願いいたします。

○自学

自主学習です。自主学習用のノートを一冊用意してください。休み明けも金曜に出す宿題として続けていきます。どのような、学習テーマがよいかは、学習計画表の2枚めに書かれています。

○ローマ字プリント&ノートに練習

3年生の復習です。思い出して書きましょう。できる人は、ローマ字で言葉を書くことに挑戦してもよいです。

学校でも使うので、英罫線ノートを使うことをおすすめします。

○音読

音読カードに、読むものが書いてあるので、毎日続けましょう。

○漢字スキル

書かれているページをていねいにやりましょう。

○漢字練習

漢字ノートにていねいにくり返し書きましょう。

○都道府県プリント&ノートに練習

休み明けにテストをします。くり返し書いて、覚えましょう。

ご家庭で印刷できる場合は、ノートの代わりにプリントで練習してもよいです。

○都道府県テスト

毎週金曜日は、時間を決めて、何も見ないで都道府県プリントをやってみましょう。

まちがってしまったところはプリントやノートに練習しましょう。

○健康カレンダー

規則正しい生活ができるよう、チェックしてください。



☺先生たちから みんなへ☺ ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

お休みが長くなっていますが、みなさん元気に過ごしていますか。先生たちは、みなさんの学習を考えたり、理科で観察する植物を育てたりと休み明けに楽しく活動できるようにたくさん準備しています。みんなと一緒に教室で授業をしたり、遊んだりすることができる日が待ち遠しいです。

ところで、みなさんは、アマビエを知っていますか？最近のテレビやネットでも少し話題になっていたのので、聞いたことがある人もいるかもしれません。アマビエとは、江戸時代にあらわれた伝説の妖怪でくちばしのある人魚のような見た目をしています。その姿を絵に描いてたくさんの人に见せると疫病（はやっている病気）がやむという伝説があります。（アマビエのことがもっと知りたい人は、自学で調べてみてね）そこで、みんなが一日でも早く、安心して学校に登校できるように、4年生の先生たちもやってみました！



～「アマビエチャレンジ」～

先生たちがそれぞれ、アマビエを描いてみたよ。

江戸時代に描かれた
アマビエ



1組 担任



2組 担任



3組 担任



ぜひ、みんなも家でアマビエ
チャレンジしてみてね。
みんなに会える日を楽しみに
しているよ。



4年生の花だんをきれいにしています。
ここで、ある植物を育てるよ。なにかわかるかな？
ヒント：沖縄料理に使われていたり、給食にもたまに
でたいする野菜です。

ホップ ステップ ジャンプ カード

計画的に学習しよう

名前 _____

| 日にち | 課題ができたら、 <input type="checkbox"/> にチェックしよう。 <input checked="" type="checkbox"/> | 今日の学習のふり返いを書こう。 |
|-------------|---|-----------------|
| | 課題 | 一言日記 |
| 5/13 (水) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 漢字スキル(32・33ページ) <input type="checkbox"/> 漢字練習(1ページ) <input type="checkbox"/> 漢字の広場(国語の教科書p.46/ワークシート①) | |
| 5/14 (木) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 都道府県フリント(1枚) <input type="checkbox"/> 都道府県をノートにくり返し書く(1ページ) <input type="checkbox"/> 算数「大きい数のしくみ」ワークシート② | |
| 5/15 (金) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> ローマ字フリント(①～③) <input type="checkbox"/> ローマ字をノートにくり返し書く(1ページ) <input type="checkbox"/> 国語「白いほうし」ワークシート③ | |
| 5/16 | | |
| 5/17 | | |
| 5/18 (月) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 漢字スキル(34・35ページ) <input type="checkbox"/> 漢字練習(1ページ) <input type="checkbox"/> 社会「ごみのゆくえ」ごみ調べワークシート④ <input type="checkbox"/> 社会「県の地図を広げて」ワークシート⑤⑥ | |
| 5/19 (火) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 都道府県フリント(1枚) <input type="checkbox"/> 都道府県をノートにくり返し書く(1ページ) <input type="checkbox"/> 算数「大きい数のしくみ」ワークシート⑦ | |
| 5/20 (水) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> ローマ字フリント(1枚) <input type="checkbox"/> ローマ字をノートにくり返し書く(1ページ) <input type="checkbox"/> 漢字の広場(国語の教科書p.66) | |
| 5/21 (木) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 漢字スキル(36・37ページ) <input type="checkbox"/> 漢字練習(1ページ) <input type="checkbox"/> 理科「ヒトの体のつくりと運動」ワークシート⑧ | |
| 5/22 (金) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 都道府県テスト <small>(30分間でテストしよう。まちがったところは、ノートにくり返し書いて練習しよう。)</small> <input type="checkbox"/> 自学 | |
| 5/23 | | |
| 5/24 | | |

あと、1週間だよ。がんばろう！

| 日にち | 課題ができたなら、 <input type="checkbox"/> にチェックしよう。☑ | 今日の学習のふり返いを書こう。 |
|-------------|--|-----------------|
| | 課題 | 一言日記 |
| 5/27 (水) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> ローマ字プリント(1枚) <input type="checkbox"/> ローマ字をノートにくり返し書く(1ページ) <input type="checkbox"/> 漢字の広場(国語の教科書p.126) | |
| 5/28 (木) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 漢字スキル(38・39ページ) <input type="checkbox"/> 漢字練習(1ページ) <input type="checkbox"/> 理科「みんなで使う理科室」ワークシート⑨ <input type="checkbox"/> ごみ調べワークシート③をまとめる | |
| 5/29 (金) | <input type="checkbox"/> 音読 <input type="checkbox"/> 都道府県テスト <small>(30分間でテストしよう。まちがったところは、ノートにくり返し書いて練習しよう。)</small> <input type="checkbox"/> 自学 | |
| 5/30 | | |
| 5/31 | | |

自分の力でがんばったね！
 さいごに…チェックマーク☑は、全部、つけられたかな？かくにんしよう。

✿自学のすすめ✿

✿「自学」とは、自分で進んで学習をすることを略して言った言葉です。みなさんの意欲で、自分が選んだ勉強を進めてください。

<ルール>

- ・毎週、週末の宿題として、1ページ以上行う。
- ・毎日の宿題に加えて、進めたい人は、大かんげい！ 以上！

<内容>

どの教科に関わる勉強でもいいです。

(例)

国語…日記・読書感想文(本の紹介)・ことわざ集め・漢字・ローマ字練習 など

算数…計算練習・問題づくりをして解く など

理科…生き物観察・自分でやった実験 など

社会…日本の県名・日本の国土について調べたこと・ニュースから など

その他…絵・自作の曲・なわとび記録・自分が気になったことを調べてまとめる など

→どんなジャンルを選んでもいいです。自分で考えて、挑戦してみてください。

すばらしい自学は、みんなにどんどん紹介します！

自学のめあては、勉強を楽しむことです。楽しみながら、取り組んでくださいね！！

音読カード

年 組

5月・6月

よい◎ ふつう○ もう少し△

まい目

| 月日 | 題名 (読んだところ) | 大きな声ではつき りと読めた。 | 句読点「、」や 「。」に気をつけ て、正しく読め た。 | 気持ちをこめて 読めた。 | 家の人の サイン | 先生のサイン |
|------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------|--------|
| 5月 20日(水) | カンジーはかせの都道府県の旅 P60～P61 | | | | | |
| 21日(木) | お礼の気持ちを伝えよう P62～P63 | | | | | |
| 22日(金) | お礼の気持ちを伝えよう P64～P65 | | | | | |
| 23日(土) 24日(日) | ※ | | | | | |
| 25日(月) | 一つの花 P67～P70の2行目まで | | | | | |
| 26日(火) | 一つの花 P70の4行目～P71まで | | | | | |
| 27日(水) | 一つの花 P72～P75 | | | | | |
| 28日(木) | 一つの花 P76～P77 | | | | | |
| 29日(金) | 場面の様子をくらべて読み、 感想を書こう P78～P80 | | | | | |
| 30日(土) 31日(日) | ※ | | | | | |
| 6月 1日(月) | つなぎ言葉のはたらきを知ろう P81～P83 | | | | | |
| 2日(火) | 短歌・俳句に親しもう P84～P85 | | | | | |
| 3日(水) | 短歌・俳句に親しもう P84～P85 | | | | | |
| 4日(木) | 要約するとき P86～P87 | | | | | |
| 5日(金) | 新聞を作ろう P88～P93 | | | | | |
| 6日(土) 7日(日) | ※ | | | | | |
| 8日(月) | 新聞を作ろう P94～P97 | | | | | |
| 9日(火) | カンジーはかせの都道府県の旅2 P98～P99 | | | | | |

※自分で読む本を決めて、音読しましょう。

47 都道府県を おぼえろ!

| 組 | 名前 |
|---|----|
| | |

北海道・東北地方

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

中部地方

- ⑮
- ⑯
- ⑰
- ⑱
- ⑳
- ㉑
- ㉒
- ㉓

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

関東地方

- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪
- ⑫
- ⑬
- ⑭

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

中国地方

- ㉔
- ㉕
- ㉖
- ㉗
- ㉘
- ㉙

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

九州地方

- ㉚
- ㉛
- ㉜
- ㉝
- ㉞
- ㉟
- ㊱
- ㊲
- ㊳
- ㊴

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

近畿地方

- ㉑
- ㉒
- ㉓
- ㉔
- ㉕
- ㉖
- ㉗
- ㉘
- ㉙
- ㉚

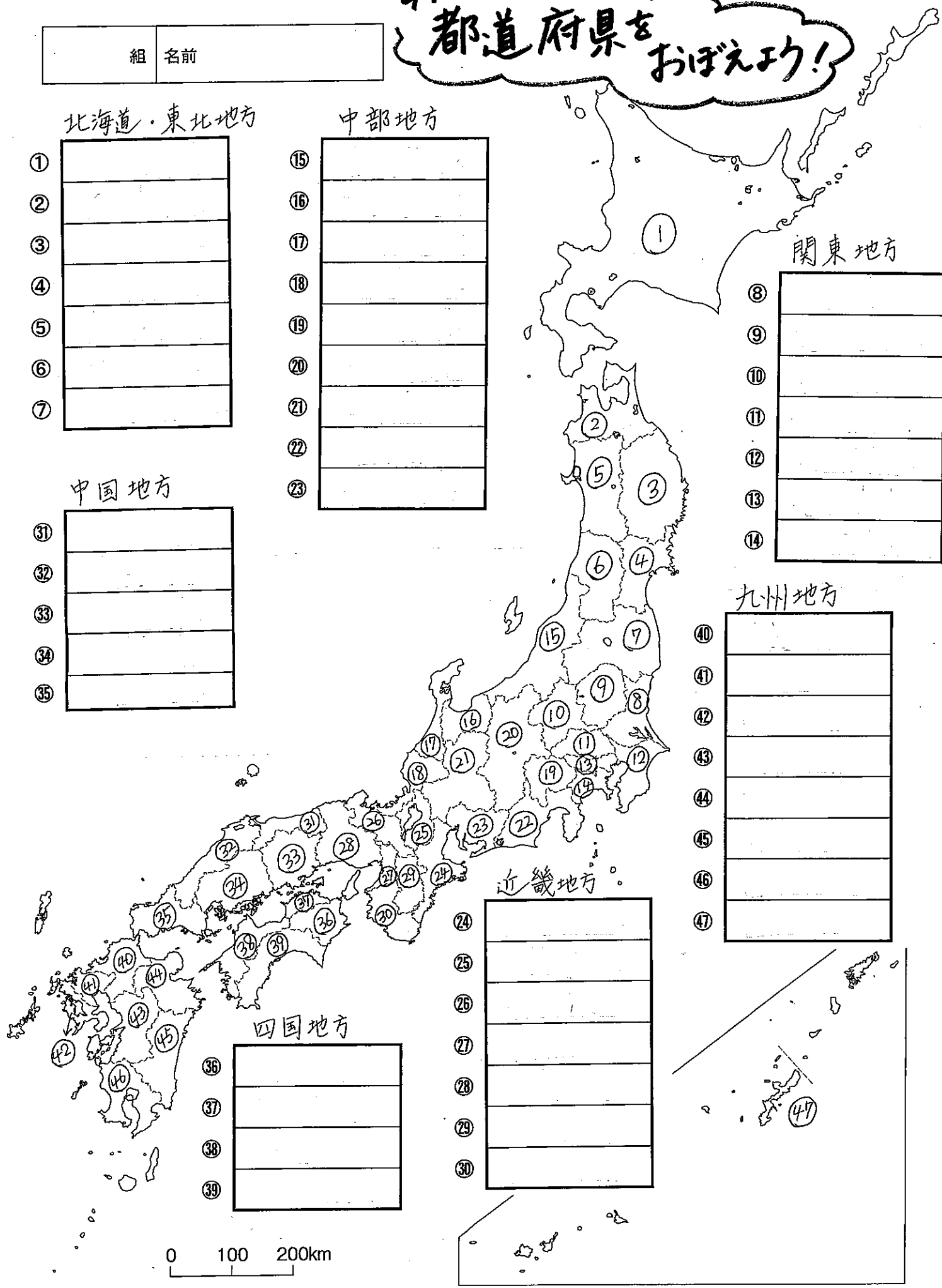
| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

四国地方

- ㉛
- ㉜
- ㉝
- ㉞
- ㉟

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

0 100 200km



ローマ字 ①

namae()

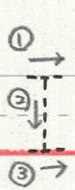
(大文字) (小文字)

A a I i U u E e O o

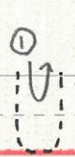
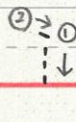
☆点線を
なぞろう。



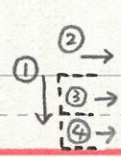
あ



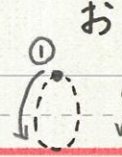
い



う



え



お



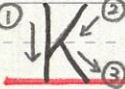
文字のどの部分が
赤い線にくるかな?

A a I i U u E e O o

☆自分で書いてみよう。

自分で書いてみよう。

(大文字)



ka

ki

ku

ke

ko

か

き

く

け

こ

(小文字)



ka

ka

ki

ku

ke

ko



sa

si (shi)

su

se

so

さ

し

す

せ

そ



sa

si

su

se

so



ta

ti (chi)

tu (tsu)

te

to

た

ち

つ

て

と



ta

ti

tu

te

to

①②③
N

na

ni

nu

ne

no

な

に

ぬ

ね

の

①
n

na

ni

nu

ne

no

①②③
H

ha

hi

hu(fu)

he

ho

は

ひ

ふ

へ

ほ

①
h

ha

hi

hu

he

ho

①②③④
M

ma

mi

mu

me

mo

ま

み

む

め

も

①
m

ma

mi

mu

me

mo

①②
Y

ya

yu

yo

や

ゆ

よ

①②
y

ya

yu

yo

赤い線に注目!

①②③
R

ra

ri

ru

re

ro

ら

り

る

れ

ろ

①
r

ra

ri

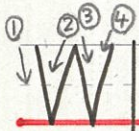
ru

re

ro

□-マ字③

namae ()

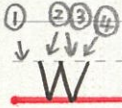


wa

わ

o (wo)

を



wa

n

ん

n

o

□ - マ字 ④

namae ()

| | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|
| | ga が | gi ぎ | gu ぐ | ge げ | go ご |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|

| | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|
| | ga | gi | gu | ge | go |
|--|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|--|---------|--------------|---------|---------|---------|
| | za ざ | zi (ji) じ | zu ず | ze ぜ | zo ぞ |
|--|---------|--------------|---------|---------|---------|

| | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|
| | za | zi | zu | ze | zo |
|--|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|--|---------|--------------|--------------|---------|---------|
| | da だ | zi (di) ぢ | zu (du) づ | de で | do ど |
|--|---------|--------------|--------------|---------|---------|

| | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|
| | da | zi | zu | de | do |
|--|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|
| | ba ば | bi び | bu ぶ | be べ | bo ぼ |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|

| | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|
| | ba | bi | bu | be | bo |
|--|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|
| | pa ぱ | pi ぴ | pu ぷ | pe ぺ | po ぽ |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|

| | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|
| | pa | pi | pu | pe | po |
|--|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|-----|-----|-----|----------|----------|----------|
| kya | kyu | kyo | sya(sha) | syu(shu) | syo(sho) |
| きゃ | きゅ | きょ | しゃ | しゅ | しょ |

| | | | | | |
|----------|----------|----------|-----|-----|-----|
| tya(cha) | tyu(chu) | tyo(cho) | nya | nyu | nyo |
| ちゃ | ちゅ | ちょ | にゃ | にゅ | にょ |

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| hya | hyu | hyo | mya | myu | myo |
| ひゃ | ひゅ | ひょ | みゃ | みゅ | みょ |

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| rya | ryu | ryo | gya | gyu | gyo |
| りゃ | りゅ | りょ | ぎゃ | ぎゅ | ぎょ |

| | | | | | |
|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| zya(ja) | zyu(ju) | zyo(jo) | zya(dya) | zyu(dyu) | zyo(dyo) |
| じゃ | じゅ | じょ | ぢゃ | ぢゅ | ぢょ |

□-マ字 ⑥

namae ()

bya

bya

byu

byu

byo

byo

pya

pya

pyu

pyu

pyo

pyo

P46 漢字の広場 |

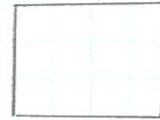
(例) わたしは農家です。春には、畑にたくさん
の野菜のなえを植えます。

道は、わたしは、休日、
鉄橋の下を通り、
港が見えるけしきが
帰ります。

漢字の広場は3まであります。
それぞれのページをきちんと読んで
文章を作りましょう。
(ノートページ以上は作りましょう。)

5/14 大きい数のしくみ

家の人のサイン



☹️ 前は、3年生の復習をしてみよう。

$$\begin{array}{r} ① \quad 48 \\ \times 51 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ② \quad 36 \\ \times 14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ③ \quad 22 \\ \times 33 \\ \hline \end{array}$$

めあて

365 x 148の筆算のしかたを知ろう。

大きい数

$$\begin{array}{r} 365 \\ \times 148 \\ \hline 2920 \dots 365 \times 8 \\ 14600 \dots 365 \times 40 \\ 36500 \dots 365 \times 100 \\ \hline 54020 \end{array}$$

😊 365 x 100の答えの36500の0を2つはぶいているから、左へ2けたずらしているよ。

まとめ

(3年生の復習問題とくらべてみると...)

数が大きくなっても、筆算のしかたは同じ。

★ 練習問題

教科書P.16 △を1+に筆算を書いたりしよう。

★ 覚えておこう!

かけ算の答えを積^{せき}という。たし算やひき算の答えを何^{なに}というかは、教科書P.16を見てかんにしよう。

白いぼうし

名前()

()月()日 ワークシート ③

家の人のサイン

• 教科書 P18・P19 を一度、音読してから答えましょう。

① やなぎの下に、おいてあつた物は何でしょう。一つに○をつけましょう。

() 緑のぼうし () 白い車 () 白いぼうし

② 松井さんがつまみ上げたぼうしから、何が飛び出したでしょう。

〔 〕

③ だれが、何のためにぼうしをおいたのでしょうか。

| だれが | 何のために |
|-----|-------|
| | |

• 教科書 P19・P20 を一度、音読してから答えましょう。

④ 松井さんが急いで車にもどり、運転席から取り出した夏みかんは、どんな色やにおいだったでしょうか。

| 色 | におい |
|---|-----|
| | |

⑤ 松井さんは、どんな気持ちで、ぼうしの中に夏みかんを入れたのでしょうか。

| |
|--|
| |
|--|

ごみ調べ 記入シート

組(名前)

家の人のサイン

1日に出たごみのしゅるいに○をつけよう！ 社会の教科書P.42を見たり、おうちの人に手伝ってもらおう

| ごみのしゅるい | 書き方の例 | 5月18日 (月曜日) | 5月19日 (火曜日) | 5月20日 (水曜日) | 5月21日 (木曜日) | 5月22日 (金曜日) | 5月23日 (土曜日) | 5月24日 (日曜日) |
|--------------|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 生ごみ | ○ | | | | | | | |
| 紙くず | ○ | | | | | | | |
| ビニール | ○ | | | | | | | |
| びん・かん・ペットボトル | ○ | | | | | | | |
| ざっし・新聞紙 | | | | | | | | |
| 牛にゆうパック | ○ | | | | | | | |
| 食品トレイ | ○ | | | | | | | |
| 布 | | | | | | | | |
| 大きなごみ | | | | | | | | |
| プラスチック | ○ | | | | | | | |

1週間に収集に出したごみのふくろの数

ふくろ

1週間ごみ調べをして気づいたこと(ここは5/28にやります)

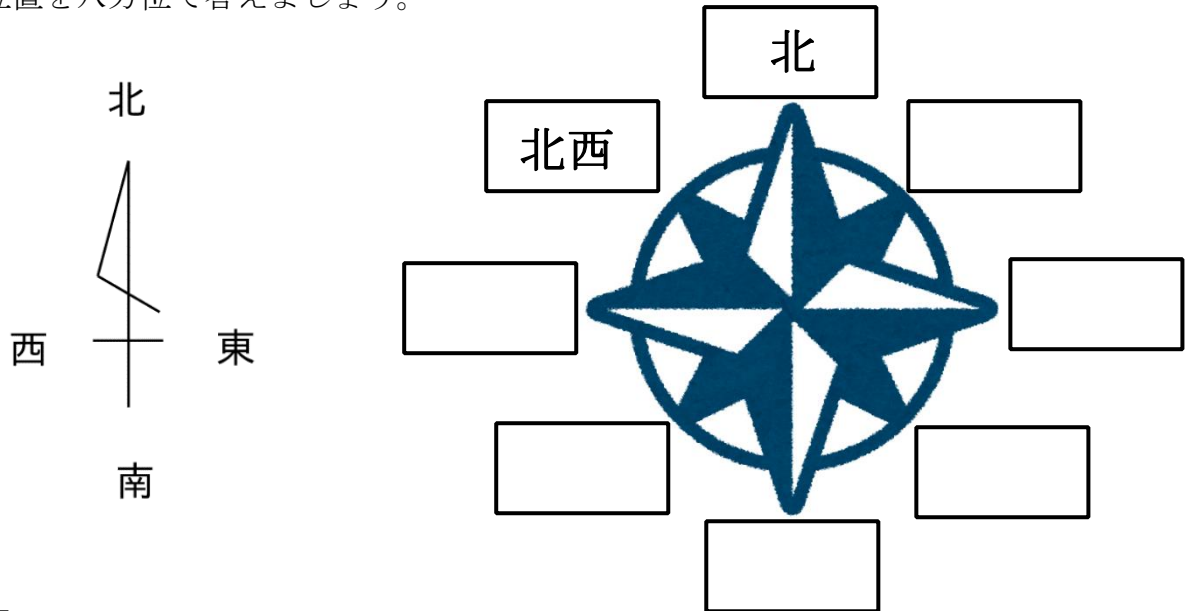
5月28日に今までの調べた結果をまとめて、気づいたことを書きます。毎日しっかりと続けて取り組もう！！

| | | |
|--------------|-------|---------|
| 単元 | 年 組 番 | 家の人のサイン |
| 4年「県の地図を広げて」 | 名前 | |

方位

1. 八方位の復習をしましょう。

(1) 位置を八方位で答えましょう。



等高線

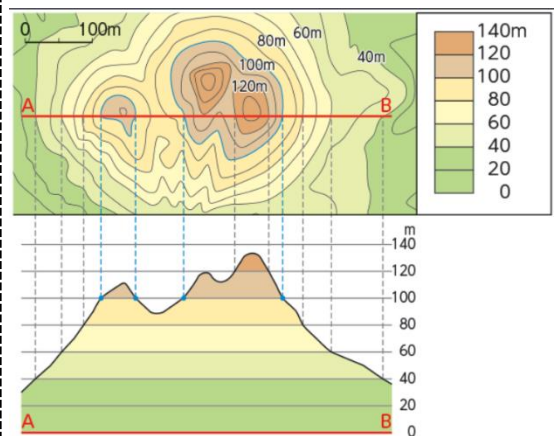
2. 教科書の111ページをみて次の問題に答えましょう。

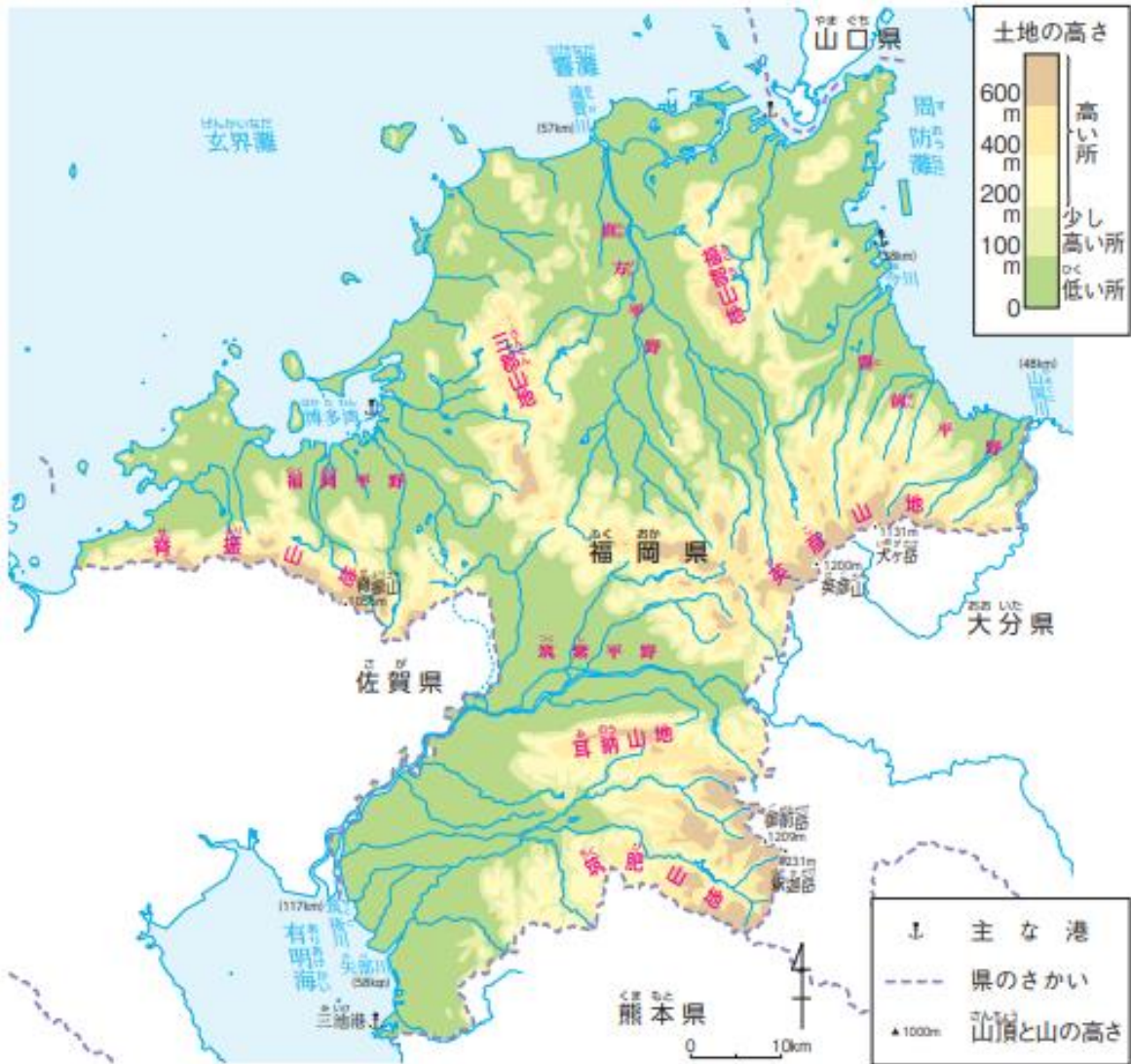
(1) 等高線のせつめいを完せいさせましょう。

海面からの同じ高さの場所(地点)を結んだ、土地の高さを表す線を**等高線**といいます。地図帳では、等高線で示す高さごとに、色分けしています。

等高線の間かくが と、土地のかたむきが急になり、間かくが広いと土地のかたむきが になります。

とうこうせん
等高線





小学社会 4-教育出版

3. 福岡県の土地の様子について、地図を見て答えましょう。

(1) 福岡県から見て、熊本県は、どの方位にありますか。八方位で答えましょう。

(2) 福岡県から見て、有明海は、どの方位にありますか。八方位で答えましょう。

チャレンジ問題！

(3) 福岡県から見て、大分県とのさかいは、土地はどうなっているでしょうか。

☆アドバイス☆
 地図の色に注目！

めあて

かける数に0があるときの、筆算をくふうしよう。

(1) 796×407

$$\begin{array}{r}
 796 \\
 \times 407 \\
 \hline
 5572 \\
 31840 \\
 \hline
 323972
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 796 \\
 \times 407 \\
 \hline
 5572 \\
 \text{○ ○ ○} \\
 31840 \\
 \hline
 323972
 \end{array}$$

十の位の計算は
 $796 \times 0 = 0$ だから
 はぶ
 省けるね!!

(2) 5400×320

$$\begin{array}{r}
 5400 \\
 \times 320 \\
 \hline
 10800 \\
 162000 \\
 \hline
 1728000
 \end{array}$$

$$\begin{aligned}
 5400 \times 320 &= \underbrace{54 \times 100}_{5400} \times \underbrace{32 \times 10}_{320} \\
 &= 54 \times 32 \times 100 \times 10 \\
 &= 54 \times 32 \times \underline{\underline{1000}}
 \end{aligned}$$

積は、 54×32 の1000倍になるから、まず
 0を省いた 54×32 を計算して、積の右に、
 省いた0を3つつければ"いいね!"

まとめ

- かける数に0があるとき、0をかける計算を省くことができる。
- 終わりに0があるとき、まず0を省いて計算し、積の右に省いた数だけ0をつける。

◎ やってみよう

$$\begin{array}{r}
 274 \\
 \times 608 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 4800 \\
 \times \quad \quad \quad \\
 \hline
 \end{array}$$

家の人サイン

教科書P17(2)を

1-トにやってみよう!

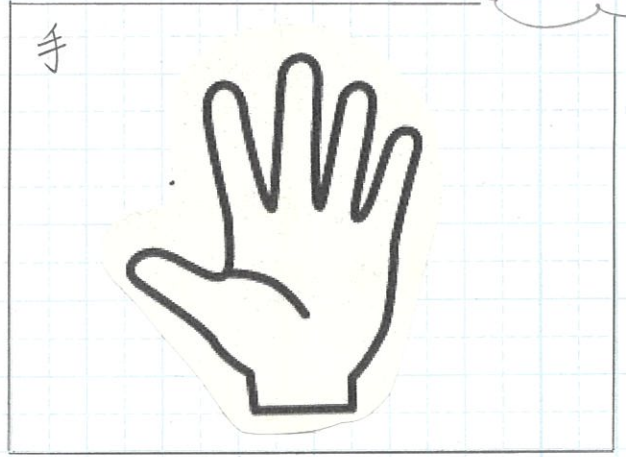
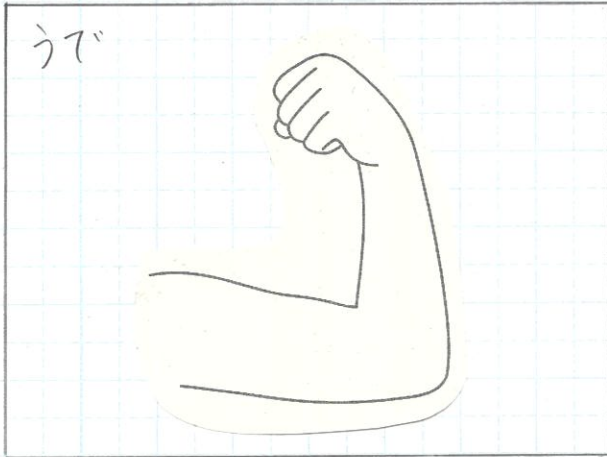
ヒトの体のつくりと運動

名前 _____

めあて

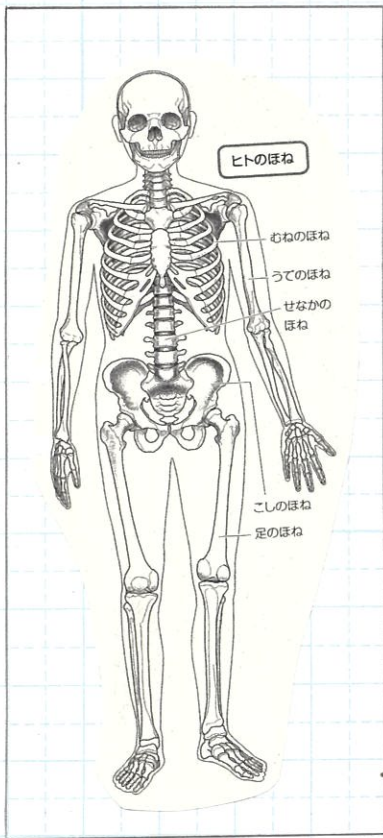
ヒトや動物の体のつくりや、どうやって体を動かしているか調べよう。

① うでの中で、ほねがどのようになっているか予想してみよう。教科書は、
といたまきで!



予想が書けたら、教科書P.88をひらいて答えをみてください。

② 自分の体をさわったり動かしたりして、体の中で曲げられるところを
見つけてみよう。見つけたところを赤で○印をつけよう。



③ 教科書P.86~90をじっくり読んでから答えよう。

☆ 74テスト ☹️ ぜんぶ、できるかな?

・ヒトの体には、かたくてじょうぶな()と
やわらかい()があります。

・体の曲げられるところは、どこもほねとほねの
つなぎ目にある。このつなぎ目を()という。



? 😊 これは、2組の先生の家のペットの
ヒョウモンカゲモドキです。
どんなほねや体のつくりをしているか
予想してみよう。
いろいろな動物の体のつくりを
調べてみると、おもしろい!!

おまけコーナー

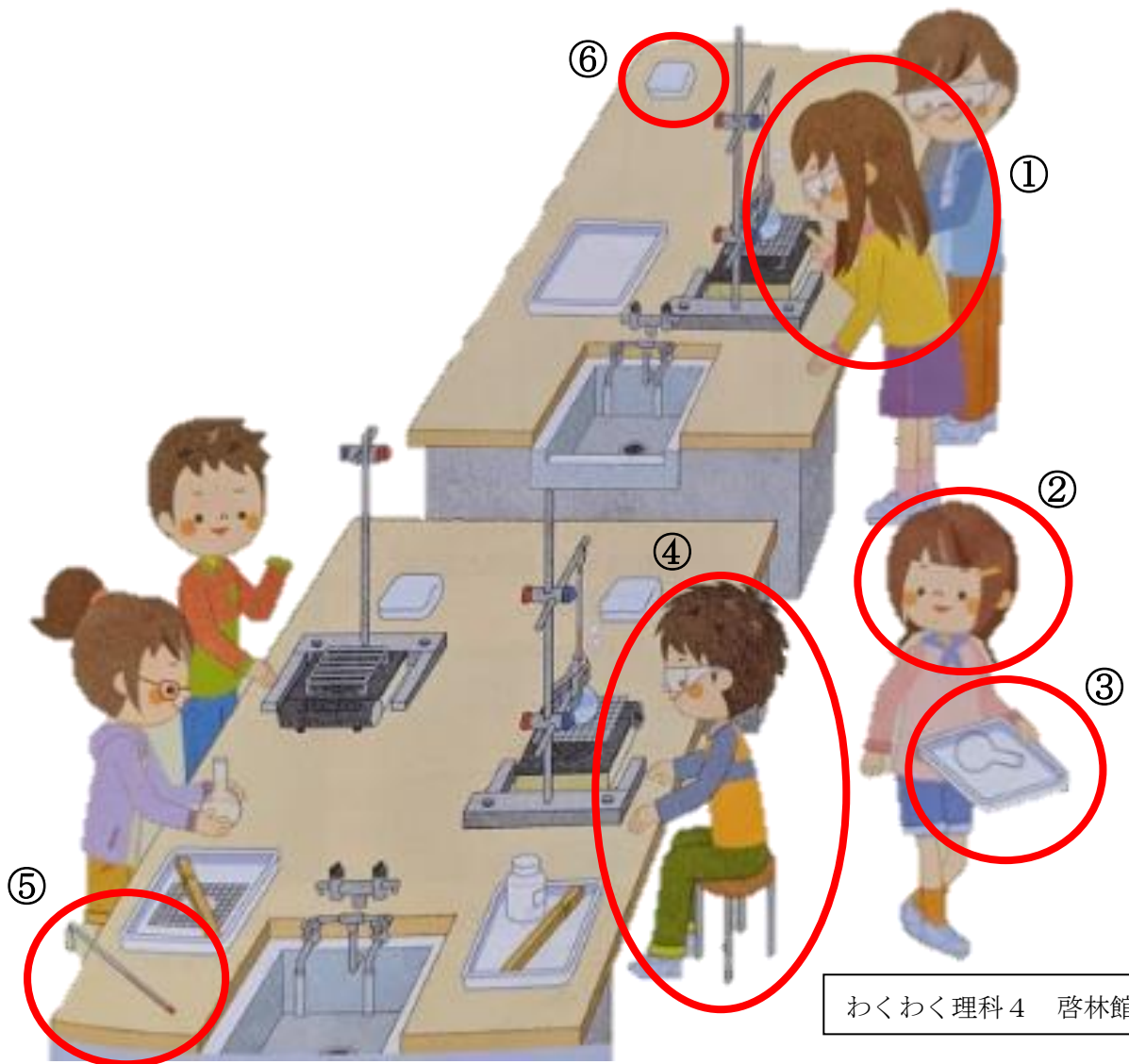
| | | |
|---------------|-------|---------|
| 単元 | 年 組 番 | 家の人のサイン |
| 4年「みんなで使う理科室」 | 名前 | |

理科室の使い方

1. 理科室の使用方法を確認して
理科室フリーパスをゲットしよう。

4年生の理科は、火を使った本格的な実験が始まります。全問正解すると、理科室フリーパスがもらえるよ！ぜったい満点めざしましょう！

(1) ○でかこんでいるのは理科室でまちがったことをしてしまっています。教科書107ページをかくにんしながら、なぜまちがっているのか理由を書いてみましょう。



わくわく理科4 啓林館

| | |
|-------|-------|
| ① | ④ |
| _____ | _____ |
| ② | ⑤ |
| _____ | _____ |
| ③ | ⑥ |
| _____ | _____ |



けんこう 健康カレンダー

ぜんがくねんよう
全学年用

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

| | | | |
|-------------------|--|-----|------|
| じぶん 自分の めあて | おきる時間 (6時~8時の間にしよう) <small>じかん</small> | じ 時 | ふん 分 |
| | ねる時間 (8時~9時の間にしよう) <small>じかん</small> | じ 時 | ふん 分 |
| | けんこう せいかつ 健康な生活をおくるために、 がんばること (めあて) | | |

※食事とはみがきについては、1日に
1回・・あか 2回・・きいろ 3回・・あお
と色わけしてめりましょう。

☆できたら色をぬろう!!

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 5/ 11 | 5/ 12 | 5/ 13 | 5/ 14 | 5/ 15 | 5/ 16 | 5/ 17 | 5/ 18 | 5/ 19 | 5/ 20 |
| きめた時間 におきた | | | | | | | | | | |
| きめた時間 にねた | | | | | | | | | | |
| ごはんを 食べた | | | | | | | | | | |
| はみがき をした | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 5/ 21 | 5/ 22 | 5/ 23 | 5/ 24 | 5/ 25 | 5/ 26 | 5/ 27 | 5/ 28 | 5/ 29 | 5/ 30 | 5/ 31 |
| きめた 時間にお きた | | | | | | | | | | | |
| きめた 時間に ねた | | | | | | | | | | | |
| ごはんを 食べた | | | | | | | | | | | |
| はみがき をした | | | | | | | | | | | |

※手あらいは、30秒以上時間をかけて、ていねいにあらいましょう。