

もくひょう じこく あかせん ひ  
 目標の時刻に、たてに赤線を引きます。  
 ね じかんたい くらぬ  
 寝ている時間帯を、黒えんぴつで塗りましょう。  
 せいかつ ようす か こ  
 生活の様子を書き込んでもかまいません。  
 とちゅう め さ かん  
 ※途中で目が覚めたときは、その間はぬらない。  
 ひるね かん  
 昼寝をしたら、その間をぬる。

# すいみんひょう

ねん 年 くみ 組 ばん 番

みほん

なまえ 名前 津田 花子

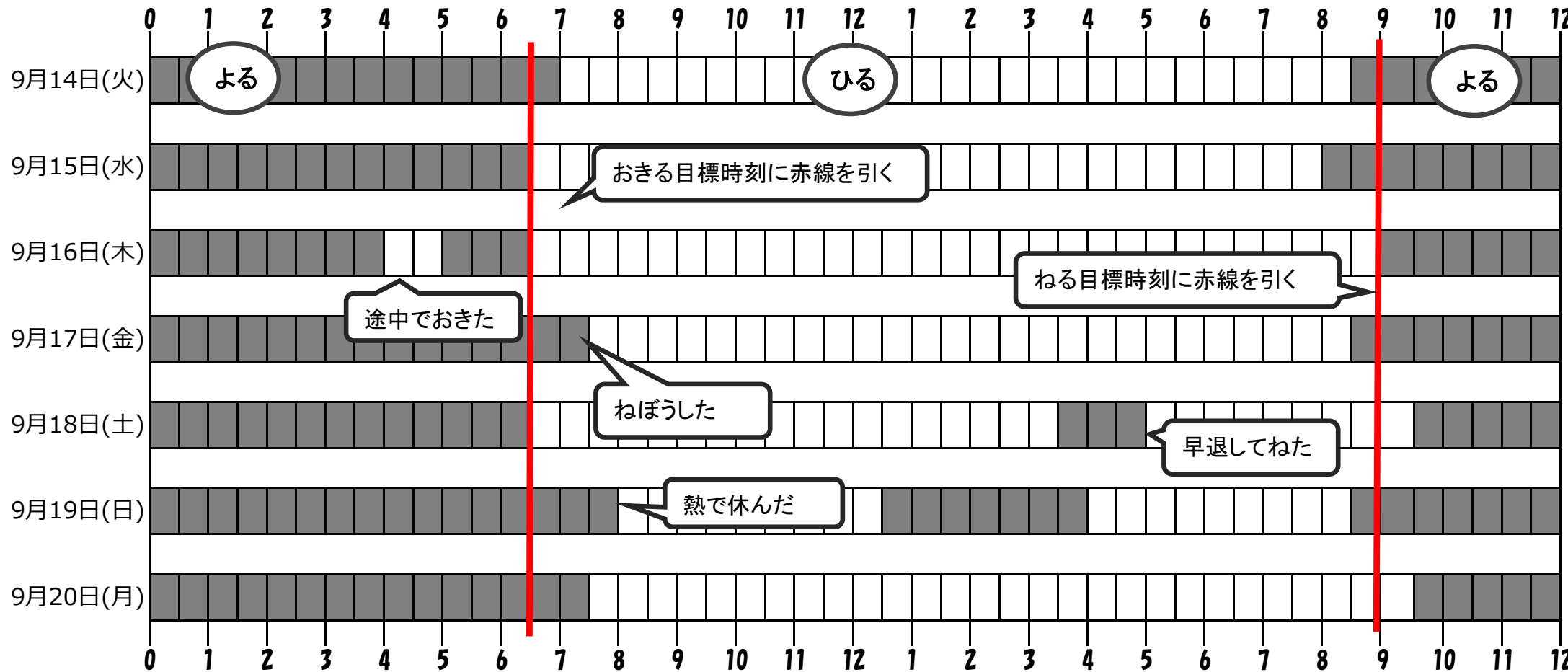
## すいみん目標(低学年)

ねる時刻 9時00分

おきる時刻 6時30分

できたら色をぬる

朝ごはんを食べた  
 歯みがきをした



かんそつ わたしの感想

ひと かんそつ おうちの人の感想

※ 「すいみんひょう」を完成させて、9月22日(水)までに持ってきてください。