

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 ぐみ ばん  
 年 組 番

なまえ  
 名前

## すいみん目標(低学年)

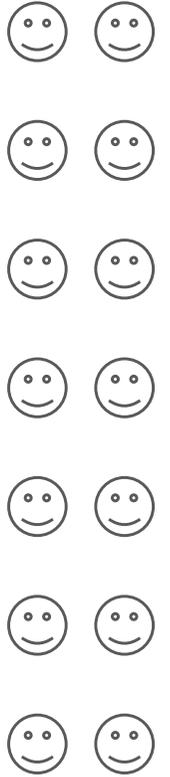
ねる時刻 9時00分  
 おきる時刻 6時30分

できたら色をぬる

朝ごはんを食べた  
 歯みがきをした



	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9月14日(火)																									
9月15日(水)																									
9月16日(木)																									
9月17日(金)																									
9月18日(土)																									
9月19日(日)																									
9月20日(月)																									



かんそう  
 わたしの感想

ひと かんそう  
 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。