

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 くる 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 組 ばん
 ○年 ○組 ○番

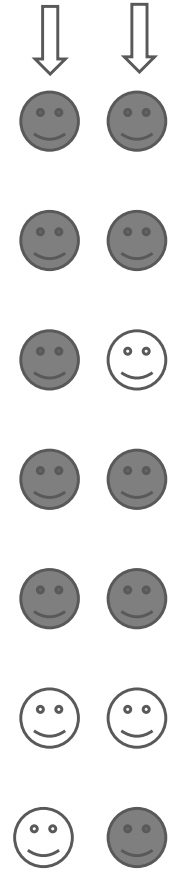
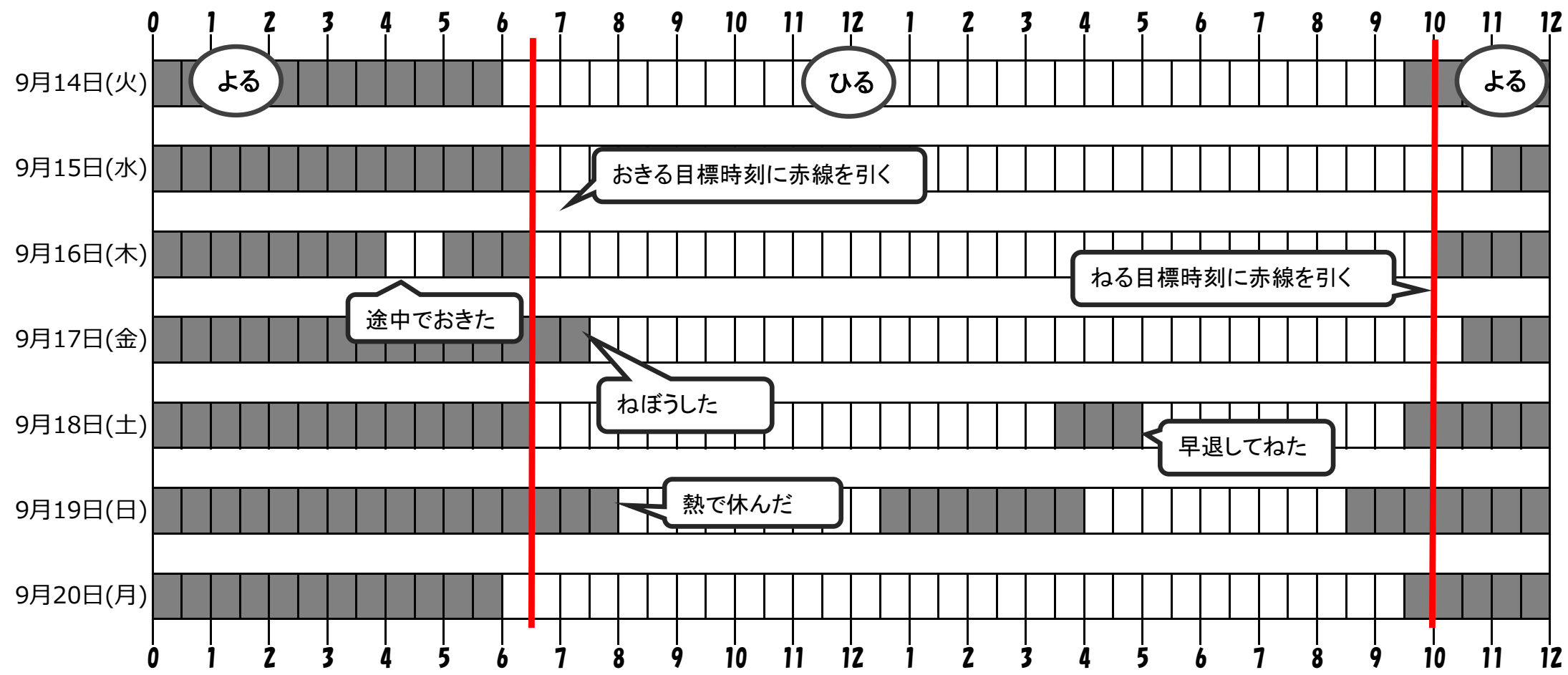
みほん

なまえ
 名前 津田 花子

すいみん目標(高学年)
 ねる時刻 10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



かんそう
 わたしの感想

ひと かんそう
 おうちの人感想

※ 「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。