せいかつ りずむ ちぇっくひょう

１ねん （　　）くみ （　　）ばん　なまえ（　　）

・おきるじかん、ねるじかんのらんには、おうちのひとと もくひょうのじかんを きめて かきましょう。
・できたら、じぶんで〇をつけましょう。

	5 月 11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
____じ____ふんに おきる															
あさごはんを たべる															
べんきょう する															
おてつだいを する															
____じ____ふんに ねる															
たべたあとにはみがきをする															
おうちのひとの さいん															