



# 今週がんばろうとおもうこと

じぶんの生活リズムをチェックしよう!

こうもく		5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	
たいおん		ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	なんこ〇がついたかな?
早寝早起	ねるじこく	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
	おきるじこく	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
学習・読書	べんきょうのじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
	本をよむじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
うんどうのじかん		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
テレビ・ゲームのじかん		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
あさごはん		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
おてつだい		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
1日のがんばり度									

## がんばったとおもうこと

## おうちの方からひとこと