

生活しらべカード

ねん 年 なまえ

おうちの人と話し合っあて、おしこくきる時刻、ねしこくる時刻、メしかんディアの時間を決めまきしょう！

* おしこくきる時刻 時 分

* ねしこくる時刻 時 分

* メしかんディアの時間 時間 分

※ メディアとは、スマホ・ゲーム・タブレット・パソコンなどの電でん子し機き器きです。動どう画がは含ふくみますが、テふくレビふくは含ふくみません。
《カードのつけかた》 時刻や時間きじゆうを記入し、あてはまるものに○をつけまきしょう！

こうもく / ひにち	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
きのうの夜、ねた時刻 よる	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ朝、おきた時刻 しこく	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ朝ごはん	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった	しっかり食べた 少し食べた 食べなかった
だいべん大便(うんこ)	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった	あさ朝でた あさいがい朝以外にでた でなかった
メディアの時間 しかん	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

＜一週間しゅうかんをふりかえって・・・
がんばったこと、きがついたことかを書かきまかしょう！＞

＜おうちの方から＞

