

# ふゆ やす せい かつ 冬休み生活がんばりカード

ねん  
年

くみ  
組

ばん  
番

なまえ  
名前

きそく ただ せいかつ ところ からだ げんき がつき  
規則正しい生活をして、心も体も元気に3学期をむかえましょう！

ふゆやす  
冬休みのけんこうもくひょう

★がんばることを書きましょう



はや 早起き  
早ね



時  分にねます。

時  分に起きます。

※おうちの人と決めましょう。

じかん  
ゲームやテレビは時間をきめて



5時まで

ゲームは1日  時間まで  
または

(  時  分 ~  時  分まで )

※寝る時間の1時間前にはやめましょう。

ごはんをしっかりと食べる



あさ 朝ごはんをしっかりと食べます。

あさ ひる よる 朝・昼・夜、バランスの良い食事を  
こころ 心がけましょう。

※嫌いなものにも挑戦してみよう！

ふゆやす せいかつ  
冬休みの生活をふりかえて・・・



できた・・・○ あまりできなかった・・・△

おうちのかたからひとこと



がつこのか 1月9日(火)に学校へ提出しましょう。