

いざいさカード



～私の元氣は私がつくる！～

いさでし
家を出る時こくは？



らん分

ふんまえ
60分前は？



なんじお
何時に起きたらいいかな？

もくひょう
【目標】起きる時こく（家を出る60分前）



いさで
らん分

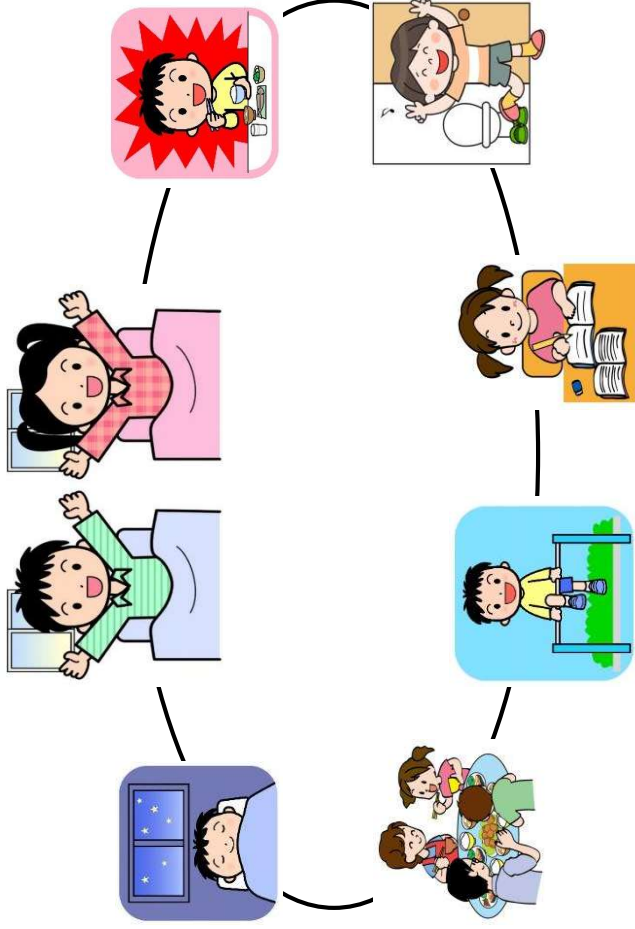
記入しないでください
個人ID：
お休みの日は、学校がある日と同じくらの時こくに起きられるようにしましょう。

項 目（こうもく）	例（れい）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）
前の日のさいごに食べ物を食べた時こく	7 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
前の日にねた時こく	9 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝、起きた時こく	6 時 00 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない
排便（うんちが出たとき）に○をつける	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	・前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった
朝、家をでた時こく	7 時 20 分								
家を出る60分前に起きたら？（○をしましょう）	起きた 起きられなかった				起きた 起きられなかった	起きた 起きられなかった	起きた 起きられなかった	起きた 起きられなかった	起きた 起きられなかった
前の日、学校で「中休み」中	なわとび (100回)								
前の日、学校で「昼休み」中	ドッジボール (15分)								
前の日の放課後	サッカー (30分)								
今日の朝、学校についてから	おにごっこ (10分)								
今のからだの調子	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い
今の気分	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い
（こころの調子）	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い	とても良い・良い ・悪い・とても悪い
今日の学校は楽しみ？	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ ・嫌だ・とても嫌だ

グッドモーニング 60分のふり返し

やってみてよかったこと、工夫、これからがんばること

わたしの元気は わたしがつくる！
あさ 朝からすっきり グッドモーニング
いきいきカード



あきしましりつはいじまだいいちしょうがっこう
昭島市立拝島第一小学校

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前