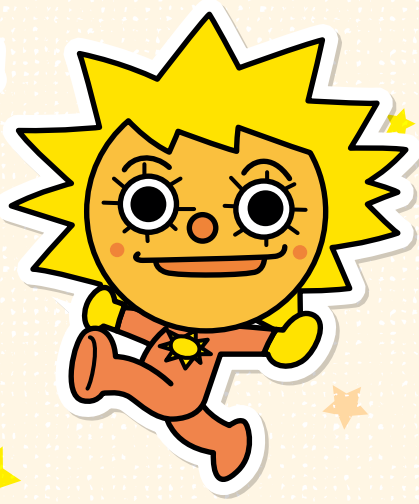


はやね はやお あさ 早寝早起き朝ごはん チェックシート

いちにち ようす きろく
一日の様子を記録してみましょう!



©やなせたかし/やなせスタジオ

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	

がっ 月	にち 日	ようび 曜日
あ じかん 起きた時間	:	
ね お 寝起きの ようす 様子	自分で起きた ・ 家族に起こされた すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ	
あさ 朝ごはん	た 食べた ・ た 食べなかった しゅしよく しゅしよく びん しゅしよく びん 主食のみ 主食+1品 主食+2品	
にっちゆう うんどう 日中の運動	した ・ しない	
てつだ 手伝い	した ・ しない	
じいこう 9時以降の テレビ・ゲーム	した ・ しない	
ね じかん 寝た時間	:	