

# ぼくの・わたしの



## なつやすみ

1. 2. 3年生生用

ねん なまえ

※おうちの人と一緒に考えて書きましょう。

|  | もくひょう<br>目標   |
|--|---|
| おき <sup>じかん</sup> る時間  | じ 時 ぶん 分  |
| あさ <sup>め</sup> ごはん  | 【ステップ1】食 <sup>た</sup> べる<br>【ステップ2】残 <sup>のこ</sup> さず食 <sup>た</sup> べる<br>【ステップ3】3品以上食 <sup>しないじょうた</sup> べる  |
| は <sup>め</sup> み <sup>が</sup> き  | 【ステップ1】朝 <sup>あさ</sup> と夜 <sup>よる</sup> は毎日 <sup>まいにち</sup> みがく<br>【ステップ2】朝 <sup>あさ</sup> 昼 <sup>ひる</sup> 夜 <sup>よる</sup> みがく<br>【ステップ3】朝 <sup>あさ</sup> 昼 <sup>ひる</sup> 夜 <sup>よる</sup> 3分間 <sup>ぶんかん</sup> みがく |
| ゲーム・テレビ<br>インターネット<br>タブレット<br><br>(※自 <sup>めやす</sup> 安 <sup>じかん</sup> …2時間まで) | あわせて 1日 <sup>いち</sup> 時間 <sup>じかん</sup> まで<br>【そのために取り組むこと】<br>(例) 夏 <sup>れい</sup> 休 <sup>なつやす</sup> みで本 <sup>ほん</sup> を20冊 <sup>さつよ</sup> 読む。  |
| ね <sup>じかん</sup> る時間<br><br>(※自 <sup>めやす</sup> 安 <sup>じかん</sup> …9:00まで)       | じ 時 ぶん 分  |

# ぼくの・わたしの



## なつやすみ

4. 5. 6年生生用

年 名前

※おうちの人と一緒に考えて書きましょう。

|  | もくひょう<br>目標   |
|--|---|
| おき <sup>じかん</sup> る時間  | じ 時 ぶん 分  |
| あさ <sup>め</sup> ごはん  | 【ステップ1】食 <sup>た</sup> べる<br>【ステップ2】残 <sup>のこ</sup> さず食 <sup>た</sup> べる<br>【ステップ3】3品以上食 <sup>しないじょうた</sup> べる  |
| は <sup>め</sup> み <sup>が</sup> き  | 【ステップ1】朝 <sup>あさ</sup> と夜 <sup>よる</sup> は毎日 <sup>まいにち</sup> みがく<br>【ステップ2】朝 <sup>あさ</sup> 昼 <sup>ひる</sup> 夜 <sup>よる</sup> みがく<br>【ステップ3】朝 <sup>あさ</sup> 昼 <sup>ひる</sup> 夜 <sup>よる</sup> 3分間 <sup>ぶんかん</sup> みがく |
| ゲーム・テレビ<br>インターネット<br>タブレット<br><br>(※自 <sup>めやす</sup> 安 <sup>じかん</sup> …2時間まで) | あわせて 1日 <sup>いち</sup> 時間 <sup>じかん</sup> まで<br>【そのために取り組むこと】<br>(例) 夏 <sup>れい</sup> 休 <sup>なつやす</sup> みで本 <sup>ほん</sup> を20冊 <sup>さつよ</sup> 読む。  |
| ね <sup>じかん</sup> る時間<br><br>(※自 <sup>めやす</sup> 安 <sup>じかん</sup> …10:00まで)      | じ 時 ぶん 分  |