



# 名前（娘）

※ 青字：身につけてほしい生活習慣

※ 茶色：今より少しがんばって欲しいこと

20 20年 10 月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
あそ	おきてすぐ白湯を1杯のみました																																	
	はみがきをしました																																	
	パジャマをたたんでしまいました																																	
	あいうべ体操を15回しました																																	
学校 ← 家	帰って手洗い＆うがいをしました																																	
	ランドセルを棚に入れました																																	
	給食セットを洗濯カゴに入れました																																	
	水筒とお箸を洗いました																																	
よる	靴下を表にして洗濯カゴに入れました																																	
	マナーをまもって楽しくごはんを食べました																																	
	言われる前にテーブルをふきました																																	
	勉強机の上をかたづけました																																	
	ママのお手伝いを1つしました																																	
	はみがきをしました																																	
	21時に寝る努力をしました																																	
	あいうべ体操を15回しました																																	
	クロストレッチをしました																																	
	計算プリントをやりました																																	
宿題以外の勉強をしました																																		
今日うまくいったことを3つ言いました																																		
★ 本人が決めたこと【1】																																		
★ 本人が決めたこと【2】																																		

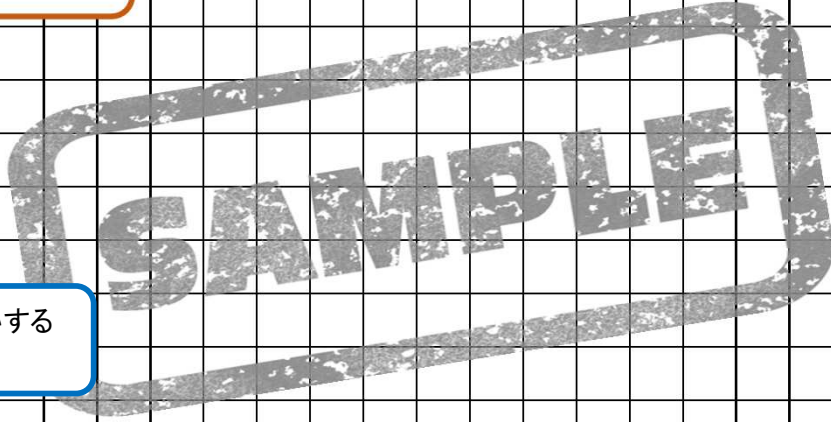
あいうべ体操は口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操です

自主的に何か1つ手伝いする  
(大人になる準備)

片足60秒×右左1回ずつ

足し算・引き算・掛け算の簡単な計算プリントを1日1枚やる  
+  
宿題以外の勉強に何か1つ取り組む

・今日うまくいったこと  
・今日がんばったこと  
・今日のしかったことなどを3つ言う



# 名前 (息子)

※ 青字：身につけてほしい生活習慣

※ 茶色：今より少しがんばって欲しいこと

20 20年 10 月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
あそ	おきてすぐ水をコップ1杯のみました																																
	はみがきをしました																																
	パジャマをたたんでしまいました																																
	あいうべ体操を15回しました																																
学校←家	帰って手洗い＆うがいをしました																																
	ランドセルをたなに入れました																																
	給食セットを洗濯カゴに入れました																																
	すいとうをあらいました																																
	明日のじゅんぴをしました																																
よる	靴下を表にして洗濯カゴに入れました																																
	マナーをまもって楽しくごはんを食べました																																
	言われる前にテーブルをふきました																																
	はみがきをしました																																
	おもちゃを全部かたづけました																																
	テレビとゲームの時間を守りました																																
	21時に寝る努力をしました																																
	あいうべ体操を15回しました																																
	クロスストレッチをしました																																
	計算プリントをやりました																																
今日うまくいったことを3つ言いました																																	
★ 本人が決めたこと【1】																																	
★ 本人が決めたこと【2】																																	

あいうべ体操は口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操です

片足60秒×右左1回ずつ

足し算・引き算・掛け算の簡単な計算プリントを1日1枚やる

・今日うまくいったこと  
・今日がんばったこと  
・今日たのしかったことなどを3つ言う

