夢に向かって　　年　組（　　　　　　）７月

大切なのは生活のリズムと睡眠　◎よくできた　○だいたいできた　▲できなかった（次週までに）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5日（日） | 6日（月） | 12日（日） | 13日（月） | 19日（日） | 20日（月） | 26日（日） | 27日（月） | **今月のふり返り** |
| **目標の時刻に起きる** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **朝の陽を浴びる** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **朝食をとる** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **運動（散歩）する** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **寝る前１時間の行動を工夫する** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **目標の時刻までに寝る** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Reaching for Our Dreams.

|  |
| --- |
| 家族の人の写真やイラスト |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| まだまだゆだんできません。マスク・手洗いをかかさずに！毎日しっかり睡眠をとり、からだのていこう力を高めましょう。  　＊この欄は、実際は自筆で書いています。 |

