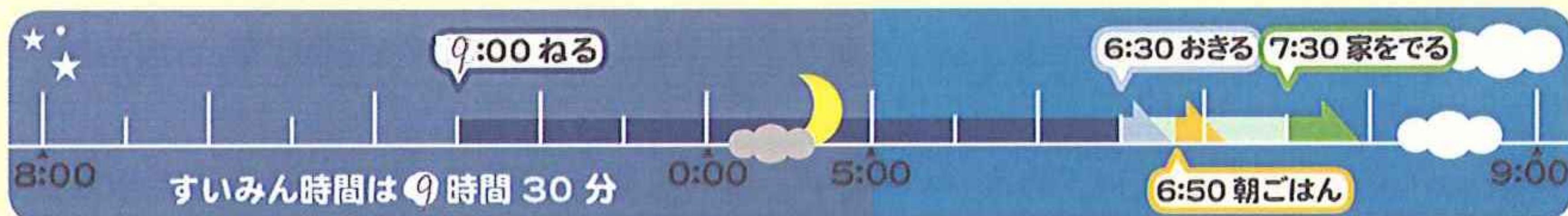


# 早ね早おき朝ごはんきろくシート

予定を書き込もう!



- 夜は  時  分にねる
- すいみん時間は  時間  分
- 朝は  時  分に起きる
- 時  分に朝ごはんを食べ始める
- 時  分に家を出る



ボクは、すいみん時間は9時間半!  
夜は9:00にねて、朝は6:30おき!  
おきてからは顔をあらったり  
コッコねえさんのお手伝いをして、  
朝ごはんを食べるです〜。  
おうちは7:30に出ます!

- 夜は 9 時 00 分にねる
- すいみん時間は 9 時間 30 分
- 朝は 6 時 30 分に起きる
- 6 時 50 分に朝ごはんを食べ始める
- 7 時 30 分に家を出る

キミのすごし方と  
どうちがうかな?  
1週間、下の  
きろくシートに  
書いてみましょう!



## もくひょう

<b>月曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

<b>火曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

<b>水曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

<b>木曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

<b>金曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

<b>土曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

<b>日曜日</b>	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

**かんそう**