

1ねん くみ

げんき かあど

できたら ☆にいろを めろう!

なまえ _____

	11 にち (げつ)	12 にち (か)	13 にち (すい)
7じまでに おきる	☆	☆	☆
あさごはん	☆	☆	☆
はみがき	☆	☆	☆
うんどう	☆	☆	☆
てあらい・うがい	☆	☆	☆
おふろ	☆	☆	☆
9じまでに ねる	☆	☆	☆

がっこうが ほんまったら
げんきに とうこうできるように
けんこうな からだを つくろう
ね!



おちろくちゃん

このかあどは、14にち(もく)か 15にち(きん)に がっこうにだしましょう。

1ねん くみ

げんき かあど

できたら ☆にいろを めろう!

なまえ

	14にち (もく)	15にち (きん)	16にち (ど)	17にち (にち)	18にち (げつ)	19にち (か)	20にち (すい)
7じまでに おきる	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
あさごはん	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
はみがき	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
うんどう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
てあらい・うがい	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
おふろ	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9じまでに ねる	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

このかあどは、21にち(もく)か 22にち(きん)に がっこうにだしましょう。



1ねん くみ

げんき かあど

できたら ☆にいろを めろう!

なまえ

	21にち (もく)	22にち (きん)	23にち (ど)	24にち (にち)	25にち (げつ)	27にち (か)	28にち (すい)
7じまでに おきる	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
あさごはん	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
はみがき	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
うんどう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
てあらい・うがい	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
おふろ	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9じまでに ねる	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

このかあどは、28にち(もく)か 29にち(きん)に がっこうにだしましょう。



