

なつやす けんこう  
夏休み 健康カレンダー

ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前

「起きる時間」と「ねる時間」を決めよう！

☆起きる時間 ( ) 時 ( ) 分までに起きる

☆ねる時間 ( ) 時 ( ) 分までにねる

できたところにシールをはったり、  
色をぬったりしてみよう！



|           | 7月17日 | 7月18日 | 7月19日 | 7月20日 | 7月21日 | 7月22日 | 7月23日 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はやおき<br>  |       |       |       |       |       |       |       |
| あさごはん<br> |       |       |       |       |       |       |       |
| はやね<br>   |       |       |       |       |       |       |       |

|           | 7月24日 | 7月25日 | 7月26日 | 7月27日 | 7月28日 | 7月29日 | 7月30日 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はやおき<br>  |       |       |       |       |       |       |       |
| あさごはん<br> |       |       |       |       |       |       |       |
| はやね<br>   |       |       |       |       |       |       |       |

|           | 7月31日 | 8月1日 | 8月2日 | 8月3日 | 8月4日 | 8月5日 | 8月6日 |
|-----------|-------|------|------|------|------|------|------|
| はやおき<br>  |       |      |      |      |      |      |      |
| あさごはん<br> |       |      |      |      |      |      |      |
| はやね<br>   |       |      |      |      |      |      |      |

|           | 8月7日 | 8月8日 | 8月9日 | 8月10日 | 8月11日 | 8月12日 | 8月13日 |
|-----------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| はやおき<br>  |      |      |      |       |       |       |       |
| あさごはん<br> |      |      |      |       |       |       |       |
| はやね<br>   |      |      |      |       |       |       |       |

|           | 8月14日 | 8月15日 | 8月16日 | 8月17日 | 8月18日 | 8月19日 | 8月20日 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はやおき<br>  |       |       |       |       |       |       |       |
| あさごはん<br> |       |       |       |       |       |       |       |
| はやね<br>   |       |       |       |       |       |       |       |

|           | 8月21日 | 8月22日 | 8月23日 | 8月24日 | 8月25日 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はやおき<br>  |       |       |       |       |       |
| あさごはん<br> |       |       |       |       |       |
| はやね<br>   |       |       |       |       |       |