

げんき きつす
元気いっぱい さめkids
チャレンジ



©池原昭治

がっこう ようちえん ほいくしょめい
学校・幼稚園・保育所名

なまえ
名前

ねん または さい おとこ おんな
年 または 歳 男・女

◎できたら絵に色をぬりましょう。チャレンジシールをはってもいいですよ。

	がつ 日にち	がつ 日にち	がつ 日にち	がつ 日にち	がつ 日にち	がつ 日にち	がつ 日にち
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	ようび 曜日	ようび 曜日	ようび 曜日	ようび 曜日	ようび 曜日	ようび 曜日	ようび 曜日
早く起きる ★1 時 分までに起きる	早おき 	早おき 	早おき 	早おき 	早おき 	早おき 	早おき
朝ごはんを食べる おかずも食べよう	朝ごはん 	朝ごはん 	朝ごはん 	朝ごはん 	朝ごはん 	朝ごはん 	朝ごはん
外遊びや運動をする 分以上外で遊ぶ	外遊び 	外遊び 	外遊び 	外遊び 	外遊び 	外遊び 	外遊び
早く寝る ★2 時 分までに寝る	早寝 	早寝 	早寝 	早寝 	早寝 	早寝 	早寝
わが家のルール ★3 []	ルール 	ルール 	ルール 	ルール 	ルール 	ルール 	ルール
合計(できた数)	こ 個	こ 個	こ 個	こ 個	こ 個	こ 個	こ 個

おうちの方へ

- ★1 早く起きる: 学校(園)に余裕をもって行けるように、目標を立ててください。
- ★2 早く寝る: 9時ごろまでには寝るように、目標を立ててください。
- ★3 わが家のルール: 「○○のお手伝いをする」「絵本を読む(読んでもらう)」「ゲームは30分以内」など、家庭でのルールを決めてください。

チャレンジの判定

1週間のできた数の合計

こ 個

30個以上

きそくただ せいかつ
規則正しい生活ができています。これからも良い生活リズムで元気に過ごしてください。

おめでとう!
「元気いっぱい さめkids」に認定!!

20~29個

せいかつ ととの
ほぼ生活リズムは整っています。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動・外遊び」「わが家のルール」のうちで特に気をつけることを考えてみましょう。

あともう少しがんばって!

19個以下

こぜんちゆう
午前中からあくびをしたり、元気がなかったりしていませんか。生活リズムを見直して、「20分早く起きる」など、できることから取り組み、規則正しい生活ができるように心がけましょう。

ちょっと心配!
できることからチャレンジしてみてください!