

早ね早おき朝ごはん きろくシート

予定を
書きこもう!

★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



もくひょう

月曜日 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

火曜日 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

水曜日 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

木曜日 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

金曜日 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

土曜日 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

日曜日 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

年

組

なまえ