



↑ここになまえをかいてね

やっぱり大切!!

# ここからはじめる！



# 早ね・早起き・朝ごはん！のもくひょう

月

- カレンダーに、日をかきましょう。
  - 今月、がんばるもくひょうを一つきめましょう。  
(「〇時におきる」「朝ごはんを食べる」「〇時にねる」など)
  - もくひょうがまもれた日には、にっこりシールをはりましょう。



↑ここになまえをかいてね



# ここからはじめる！



# 早ね・早起き・朝ごはん！のもくひょう

月



わたしは  
6じ30ぶんに  
おきるよ



ぼくは  
朝ごはんを  
しっかりたべるよ

