



# 天妃っ子生活リズムアップ大作戦！

天妃っ子のみなさん、いよいよ5月21日（木）から、学校に登校することができるようになりました。  
 お休み期間中は、早寝・早起きをして、お勉強やお手伝いなどもがんばることができたでしょうか。  
 そこで、今週は登校に備えて、生活リズムを整えられるよう「天妃っ子生活リズムアップ大作戦」に挑戦していきましょう。  
 毎日の起きた時間やお勉強、お手伝いの様子をメモして21日の登校の時に担任の先生に提出してくださいね。



那覇市立天妃小学校

年 組 名前

チャレンジすること	1 2 日 (火)	1 3 日 (水)	1 4 日 (木)	1 5 日 (金)	1 6 日 (土)	1 7 日 (日)	1 8 日 (月)	1 9 日 (火)	2 0 日 (水)	2 1 日 (木)
1 早起きチャレンジ 起きた時間を書こう	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
2 宿題・自主学習 チャレンジ 勉強した内容と時間を書こう	( )時間									
3 運動チャレンジ 運動したことを書こう										
4 お手伝いチャレンジ お手伝いしたことを書こう										
5 早寝チャレンジ 寝た時間を書こう	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
お家の人のサイン										
お子様へのメッセージ										

学校登校日



