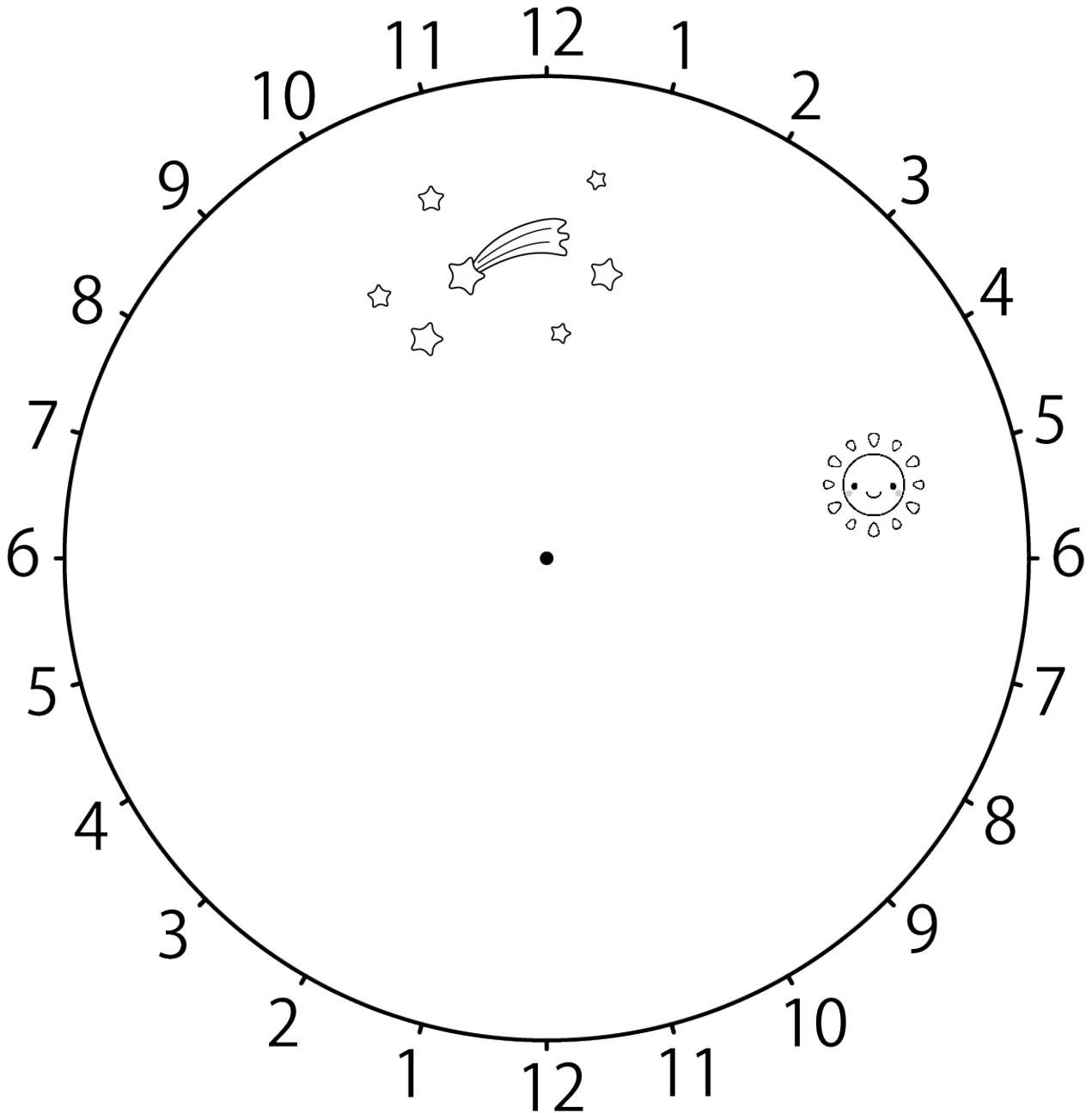


わたしのいちにち

べんきょう・あそび・うんどうなどのバランスを^{かんが}えながら、^{うち} ^{ひと} ^{はな} ^あ 家の人と話し合い

一日のスケジュールを^{いちにち} ^{きにゅう} 記入しよう。メリハリのある^{せいかつ} ^{せいかつ} 生活リズムで^{こころ} ^{からだ} ^{げんき} 心も体も元気に！！



おきるじかん

:

テレビなどは

まで

ねるじかん

:

ゲームなどは

まで

おてつだい