

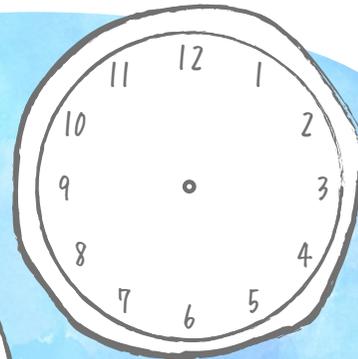
がっこう やす きそく ただ せいかつ  
 学校がお休みのときも、規則正しい生活にチャレンジしよう!



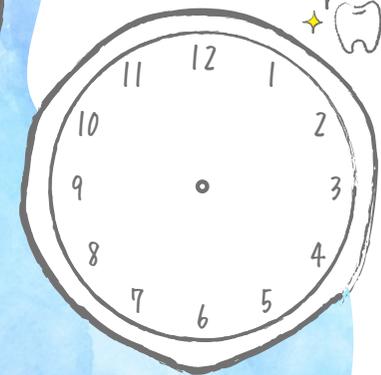
なまえ

# スケジュール

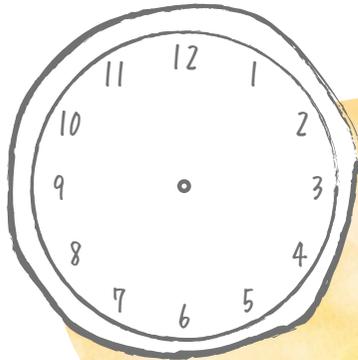
じかん  
おふろの時間



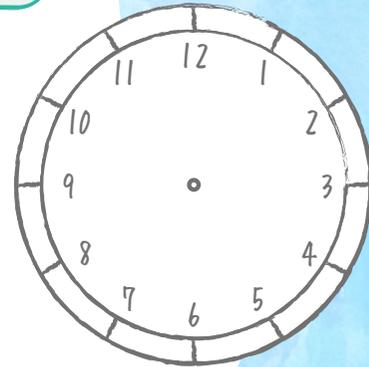
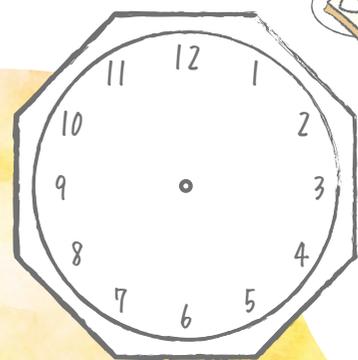
は じかん  
歯みがきの時間



おはよう!の時間

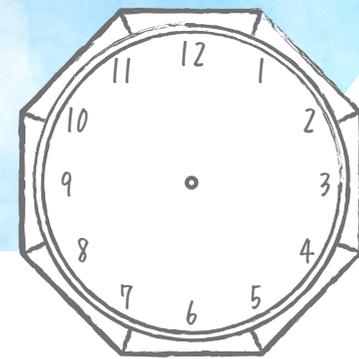


あさ じかん  
朝ごはんの時間

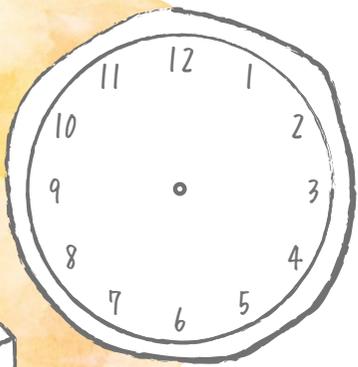


じかん  
の時間

おやすみ!の時間



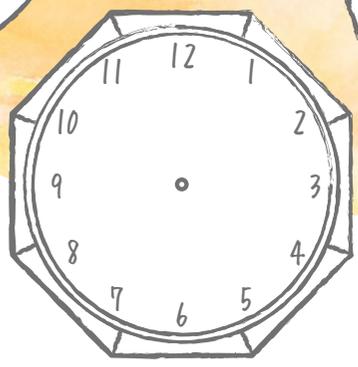
じかん  
の時間



ばん じかん  
晩ごはんの時間



は じかん  
歯みがき・  
きがえの時間



うんちの時間



せってい じかん まも かた  
 設定した時間を守ることができたら、おうちの方にチェックしてもらおう!

きかん  
期間

がつ  
月

にち  
日 ( ) ~

がつ  
月

にち  
日 ( )



# タイムテーブルの使い方

## ①時間を決めよう

「おはよう!の時間」から「お休み!の時間」まで順番に1日のスケジュールを時間ごとに決めていきます。

「朝ごはんが7時だから、ウンチは何時からはじめたらいいと思う?」などと聞いて、お子さんの意思を尊重してあげましょう。

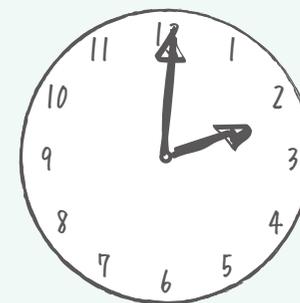
※朝と夜、それぞれの空らんには、運動や宿題などやりたいことを決めて書き足してみよう。



## ②時計の針を書き足そう

時間を決めたら、時計の針を書き足していきましょう。

最後に、なまえと期間を書き足したら、タイムテーブルのできあがり!



## ③目立つ場所に貼り付けよう

作ったタイムテーブルは、子ども部屋やトイレなど目に付きやすい場所にはっておくと、時間を意識しやすくなります。



## ④タイムテーブルにしたがって、実行しよう

毎日、タイムテーブルの時間にしたがって実行すれば、かんたんに規則正しい生活を送ることができます。

設定した時間を守ることができたら、1週間ごとにおうちの方にチェックしてもらおう!



生活習慣の基本は、「睡眠」「食事」「ウンチ」「運動」の4つを適切な時間に行うこと。

ウンチする時間もしっかり確保して、トイレに座る習慣をつけることが大切です。

今日から便秘対策と健康のために、みんなで一緒にはじめてみましょう!