

おりもとせいかつ チャレンジ



なまえ

--	--	--	--	--	--	--	--

一日のながれにあわせて、おうちでやってみよう。

とうこう
登校したときに、この紙^{かみ}をもってきてね。

	チャレンジすること	できたかな (おうちの人チェック) ○△×
1	「おはよう」のあいさつをしよう	
2	かおをあらおう	※洗面器がないときはお風呂で
3	じぶんできがえよう	
4	あさトイレにいき、手をあらおう	
5	あさごはんをたべよう	
6	はみがきをしよう	
7	上ばきをじぶんではこう※れんしゅう	
8	たったままで上ばきをはこう※れんしゅう	

9	たいいくぎにきがえよう※れんしゅう	
10	すきなダンスをおどろう	
11	たいいくぎをきれいにたたみ、ふくろのなかにしまおう	※袋の大きさを確認してください。
12	がっこうのかだいをやろう ※おせなかピンでがんばろう	※姿勢保持を意識して。できる範囲で取り組んでください。
13	えんぴつをただしくもとう	
14	NHK for school をみよう	
15	そうじをしよう※ぞうきんがけ くつそろえなど	したこと ()
16	せんたくものをたたもう※たたみやすいもの	
17	はしをただしくもとう	
18	スプーンをただしくもとう	
19	ちゃわんにごはんをよそってみよう	
20	てあらい・うがいをしよう	
21	「いただきます」のあいさつをしよう	
22	のこさずたべよう	
23	「ごちそうさま」のあいさつをしよう	

24	ほんをよもう	
25	かぞくがよろこぶことを1つしよう	
26	いえのハンカチおきばから、ハンカチをだしてじぶんでポケットにいれよう	
27	ポケットからハンカチをだして手をふこう	
28	ハンカチをたたんでポケットにしまおう	
29	ボタンのあるふくをじぶんできてみよう	
30	ひもをむすんでみよう※れんしゅう	
31	ゆびをうごかし10までかぞえよう※3回	
32	手あそびうたをうたってみよう ※キャベツ あんぱん たこやき などしているもの	
33	リボンむすびをしよう ※れんしゅう むずかしい	
34	かさをたたんでとめるれんしゅうをしよう ※くるくるぱっちゃん できるといいね	
35	ゆうごはんのでつだいをしよう ※はしならべなど おうちのひとといっしょにきめよう	
36	かぞくに、へんがおをみせよう ※かおのたいそう わらってくれるといいね	
37	かけゆをしてからおふろにはいろう	
38	じぶんでからだをあらおう	

39	じぶんでかみのけをあらおう	
40	上がったら、タオルであたまとからだをよくふこう。	
41	じぶんでコップにみずをいれてのもう	
42	「おやすみなさい」のあいさつをしよう	
43	あしたのようふくをだしておこう。	

※おうちの方へ チェックもお願いします。 個別の指導計画に生かしたいと思います。

まいにち げんきに たのしく すごしてください。

できないことがあってもだいじょうぶです。あいているマスに
じぶんでやってみたいことをかんがえて、チャレンジしてみてください。
はい。はやくみんなにあいたいな。スマラビより

