







すす じかん お  
進んだ時間を分かりやすくする

## やらなきゃいけないこと

ハミガキ 10分

きがえ 15分

かんがえごと 20分

かたづけ 25分

ゴミだし 15分

にもつのように 15分

## やらなくていいこと

はっせいけんしゅう 10分

ストレッチ 10分

うたう 10分

おえかき 20分



かんかく  
ゲーム感覚でやってみよう