朝の準備チェックリスト

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | やること | 時刻 | 確認（✓） |
| 1 | 決まった時間に起きる | ： |  |
| 2 | 着がえる | ： |  |
| 3 | 顔を洗う | ： |  |
| 4 | 歯を磨く | ： |  |
| 5 | 髪の毛をとかす | ： |  |
| 6 | 朝ごはんを食べる | ： |  |
| 7 | 健康チェック（検温） | ： |  |
| 8 | 持ち物の確認 | ： |  |
| 9 | 時間割の確認 | ： |  |
| 10 | 宿題の確認 | ： |  |
| １１ | ハンカチ・ティッシュを入れる | ： |  |
| 12 | 水筒を準備する | ： |  |
| 13 | トイレに行く | ： |  |
| 14 | 下校時間を確認する | ： |  |
| １５ | 「行ってきます」のあいさつ | ： |  |