

できたらチェック！



- ☐ 毎日、決まった時間に寝る
- ☐ 毎日、決まった時間に起きる
- ☐ 電気・テレビ・スマホなどは消して寝る
- ☐ 挨拶をして寝る・起きたら挨拶をする

- ☐ 順番を守って遊ぶ
- ☐ 「貸して」といえる
- ☐ 「貸して」と言われたら「いいよ」「待ってて」などの返事ができる
- ☐ 「またね」「バイバイ」など友達同士で挨拶ができる

- ☐ ズボンやパンツの上げ下ろしができる
- ☐ トイレに行きたいことを告げられる
- ☐ トイレの後の手洗いができる
- ☐ 自宅以外のトイレが使える

- ☐ スプーンやフォークを使い一人で食べられる
- ☐ 長い時間をかけない、遊んで食べない
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」が言える
- ☐ テレビなどは消して食べる

- ☐ おもちゃを箱やカゴにしまう
- ☐ 本を本棚にもどす

