

ねるまえのおしたく

3〜5歳

なまえ _____

日づけ _____

	月	火	水	木	金	土	日
おもちゃをかたづける	○	○	○	○	○	○	○
おふろ	○	○	○	○	○	○	○
パジャマをきる	○	○	○	○	○	○	○
はみがき（おとなといっしょに）	○	○	○	○	○	○	○
トイレとおみず	○	○	○	○	○	○	○
えほん	○	○	○	○	○	○	○
でんきをけして、おやすみのうた	○	○	○	○	○	○	○

表はルーティンをする場所に貼り、手順を声に出すかわりに指さしましょう。





habibee.app

おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。

イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）



ねるまえのおしたく

6〜8歳

なまえ _____

日づけ _____

	月	火	水	木	金	土	日
 ぬいだふくをかごへ	○	○	○	○	○	○	○
 あしたのふくをいすの上に	○	○	○	○	○	○	○
 ランドセルをげんかんに	○	○	○	○	○	○	○
 からだをあらって、パジャマ	○	○	○	○	○	○	○
 はみがき	○	○	○	○	○	○	○
 本をよむ	○	○	○	○	○	○	○
 ゆっくり5かいしんこきゅう、でんきをけす	○	○	○	○	○	○	○

表はルーティンをする場所に貼り、手順を声に出すかわりに指さしましょう。





habibee.app

おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。

イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）



ねるまえのおしたく

9〜12歳

なまえ _____

日づけ _____

	月	火	水	木	金	土	日
 かばんとあしたのじゅんび	○	○	○	○	○	○	○
 シャワー	○	○	○	○	○	○	○
 フロスとはみがき	○	○	○	○	○	○	○
 スマホとタブレットはへやの外でじゅうでん	○	○	○	○	○	○	○
 本をよむ	○	○	○	○	○	○	○
 _____までにベッドへ	○	○	○	○	○	○	○

表はルーティンをする場所に貼り、手順を声に出すかわりに指さしましょう。





habibee.app

おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。

イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）