

6月(1学期)のすこやかチェック

＜目標＞ () に目標の時間を記入しましょう

□早寝：(時 分) までにふとんに入って、電気を消します。

□早起き：(時 分) までに起きて、朝ごはんを食べます。

□歯みがき：1本1本しっかりみがきます。

□笑顔：声を出して笑います。 □手洗い：せっけんで30秒あらいま。

*しるしをつけましょう ◎…特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
はやね 早寝 ね じかん 寝た時間をかきましよう		じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
はやお 早起き お じかん 起きた時間をかきましよう		じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
あさ 朝ごはん							
は 歯みがき	あさ						
	ひる						
	よる						
えがお 笑顔 							
てあらい・うがい							
がんばったこと・よくできたこと (できなかったときは、つぎにどうがんばるかをか ながえて、かいてみよう)				おうちのひとから (がんばっていたことを評価し、ほめてあげてください)			

ひょうか にじゅうまる かず 二重丸◎の数をかぞえてみましょう!



こ

＜◎のかず＞

48こ : パーフェクト!
38~47こ : よくできました!
20~37こ : このちょうし!
20こ以下 : がんばりましよう!

きそくただ せいかつ たいちよう とどの けんこう だ
規則正しい生活で体調を整え、健康にすごしましましよう。 6月22日に出してください。

9月(2学期)のすこやかチェック

＜目標＞ () に目標の時間を記入しましょう

□早寝：(時 分) までにふとんに入って、電気を消します。

□早起き：(時 分) までに起きて、朝ごはんを食べます。

□歯みがき：1本1本しっかりみがきます。

□笑顔：声を出して笑います。□手洗い：せっけんで30秒あらいま。

*しるしをつけましょう ◎…特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
はやね 早寝 ね じかん 寝た時間をかきましよう		じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
はやお 早起き お じかん 起きた時間をかきましよう		じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
あさ 朝ごはん							
は 歯みがき	あさ						
	ひる						
	よる						
えがお 笑顔 							
てあらい・うがい							
がんばったこと・よくできたこと (できなかったときは、つぎにどうがんばるかをか ながえて、かいてみよう)				おうちのひとから (がんばっていたことを評価し、ほめてあげてください)			

ひょうか 二重丸◎の数をかぞえてみましょう!



こ

＜◎のかず＞

48こ : パーフェクト!
38~47こ : よくできました!
20~37こ : このちょうし!
20こ以下 : がんばりましよう!

きそくただ せいかつ たいちよう とどの けんこう だ
規則正しい生活で体調を整え、健康にすこしましましよう。9月7日に出してください。

うしじましょう
牛島小

すこやかデー チェックカード

はやね・はやおき・あさごはん
はみがき・えがお

けん
健



こう
康

ゆめ やりたい じぶん じつげん するために…

あなたのやりたい夢や自分は何でしょう？それは、何よりもキラキラした姿のはずです。
そんな未来の素敵な姿を想像しながら、チェックカードを取り組んでいきましょう。

何をするにもまず、体が「健康」であること。そして、ずっと体が健康であるためには
「規則正しい生活」が大切です。小学生のうちから自分の生活をチェックして習慣にしてい
きましょう。ぜひ、お家の人と一緒にやってみましょう。



あなたの夢は何ですか？（書ける人はかきましょう）

になるために健康づくりをします。

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

1月(3学期)のすこやかチェック

＜目標＞ 1・2学期の課題を見て自分で各項目の目標を決めましょう。

□早寝：(時 分)までにふとんに入って、電気を消します。

□早起き：(時 分)までに起きて、朝ごはんを食べます。

□歯みがき： _____

□笑顔： _____ □てあらい・うがい _____

*しるしをつけましょう ◎…特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)
はやね 早寝 ね じかん 寝た時間をかきましよう		__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん
はやお 早起き お じかん 起きた時間をかきましよう		__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん	__ じ __ ぶん
あさ 朝ごはん							
は 歯みがき	あさ						
	ひる						
	よる						
えがお 笑顔 							
てあらい・うがい							
がんばったこと・よくできたこと (できなかったときは、つぎにどうがんばるかを かんがえて、かいてみよう)				おうちのひとから (がんばっていたことを評価し、ほめてあげてください)			

ひょうか 二重丸◎の数をかぞえてみましょう!



_____ じ

＜◎のかず＞

48こ : パーフェクト!
 38～47こ : よくできました!
 20～37こ : このちょうし!
 20こ以下 : がんばりましょう!

きそくただ せいかつ たいちよう とどの けんこう だ
 規則正しい生活で体調を整え、健康にすごしましょう。 1月19日に出してください。