

# 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 ) までに起きるようにします。

**朝ごはん** : しっかり朝ごはんを食べて元気に登校します。

**歯みがき** : 1本1本鏡でかくにんしながらみがきます。

**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		3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
<b>早寝</b> 寝た時間をかきましよう		<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん
<b>早起き</b> 起きた時間をかきましよう		<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん	<u>    </u> じ <u>    </u> ぶん
<b>朝ごはん</b>							
<b>歯みがき</b>	あさ						
	ひる						
	よる						
<b>笑顔</b> 							
<b>てあらい・うがい</b>							
<b>がんばったこと・よくできたこと</b> (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)				<b>おうちのひとから</b> (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!



◎

<◎のかず>

- 48◎ : パーフェクト!
- 38~47◎ : よくできました!
- 20~37◎ : このちょうし!
- 20◎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。9月9日に出してください。

# 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 ) までに起きるようにします。
- 朝ごはん** : ゆっくりよくかんで朝ごはんを食べるようにします。
- 歯みがき** : 1本1本3分間しっかりみがきます。
- 笑顔** : ニコニコすごします。  **手洗い** : せっけんで30秒あらいまます。

\*しるしをつけましょう ◎…<sup>とく</sup>特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
<b>早寝</b> <small>ね じかん</small> 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
<b>早起き</b> <small>おき た じかん</small> 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
<b>朝ごはん</b>							
<b>歯みがき</b>	あさ						
	ひる						
	よる						
<b>笑顔</b> 							
<b>てあらい・うがい</b>							
<b>がんばったこと・よくできたこと</b> (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)				<b>おうちのひとから</b> (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\* <sup>にじゅうまる</sup>二重丸◎の数をかぞえてみましょう!



<◎のかず>

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

きそくただ <sup>せいかつ</sup>正しい生活で <sup>たいちよう</sup>体調を整え、<sup>けんこう</sup>健康に <sup>だ</sup>すごしまししょう。6月17日に出してください。

# 1月(3学期)のすごやかチェック

<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、深呼吸します。

朝ごはん： \_\_\_\_\_

歯みがき： \_\_\_\_\_

笑顔： \_\_\_\_\_  てあらい・うがい \_\_\_\_\_

\*しるしをつけましょう ◎…<sup>とく</sup>特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
<b>早寝</b> <small>ね じかん</small> 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
<b>早起き</b> <small>お じかん</small> 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
<b>朝ごはん</b>							
<b>歯みがき</b>	あさ						
	ひる						
	よる						
<b>笑顔</b> 							
<b>てあらい・うがい</b>							
<b>がんばったこと・よくできたこと</b> (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)				<b>おうちの人から</b> (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\* <sup>にじゅうまる</sup>二重丸◎の数をかぞえてみましょう!



\_\_\_\_\_ ◎

<◎のかず>

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

きそくただ <sup>せいかつ</sup>正しい生活で <sup>たいちよう</sup>体調を <sup>とどの</sup>整え、 <sup>けんこう</sup>健康に <sup>だ</sup>すごしまししょう。1月20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・はやあき・あさごはん  
はみがき・えがお

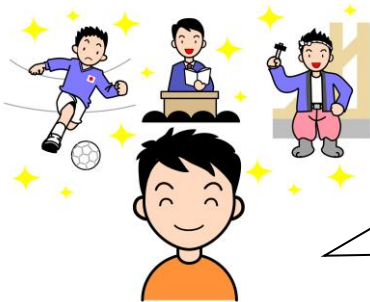
けん  
健



こう  
康

なりたい自分や夢を実現するために…

なりたい自分や将来の夢は何でしょう？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