

9月(2学期)のすこやかチェック

＜目標 target＞ () 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。

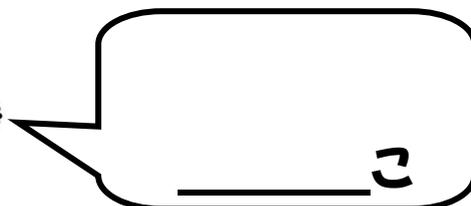
歯みがき : 1本1本鏡でかくにんしながらみがきます。

笑顔 : 声を出して笑います。 手洗い : せっけんで30秒あらいまます。

* check ○...best、◯...good、△...not good

がんばること		3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
早寝 Go to bed early		___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん
早起き Wake up early		___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん	___ じ ___ ぶん
朝ごはん breakfast							
歯みがき toothbrushing	あさ mornig						
	ひる noon						
	よる Night						
笑顔 smile							
てあらい・うがい Handwashing gargling							
がんばったこと・よくできたこと comment (できなかつたときは、つぎにどうがんばるかをかながえて、かいてみよう)				おうちの人から Parent comment (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 の数をかぞえてみましょう!



＜◎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!

Let's live a healthy life everyday The due date is 7th September

6月(1学期)のすこやかチェック

＜^{もくひょう}目標 target＞ () に^{もくひょう}目標の^{じかん}時間を^{きにゆう}記入しましょう

^{はやね}早寝 : (時 分) までにふとんに^{はい}入って、^{でんき}電気を^け消します。

^{はやお}早起き : (時 分) までに^お起きるようにします。

^{あさ}朝ごはん : ゆっくりよくかんで朝ごはんを^く食べるようにします。

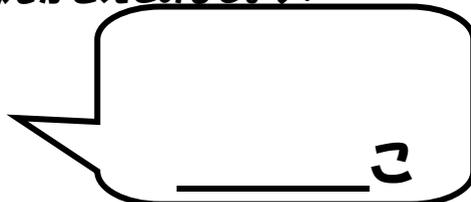
^は歯みがき : 1本1本3分間^{しつかり}みがきます。

^{えがお}笑顔 : ニコニコ^{すこ}します。 ^{てあら}手洗い : ^せせっけんで30^{びょう}秒^{あら}あらいま

* check ⊙...best、○...good、△...not good

がんばること		11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
はやね 早寝 Go to bed early		<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
はやお 早起き Wake up early		<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
あさ 朝ごはん breakfast							
は 歯みがき toothbrushing	あさ mornig						
	ひる noon						
	よる Night						
えがお 笑顔 smile							
てあら うがい Handwashing gargling							
がんばったこと・よくできたこと comment (できなかつたときは、つぎにどうがんばるかをか かんがえて、かいてみよう)				おうちの^{ひと}人から Parent comment (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}二重丸 ⊙ の^{かず}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!

Let's live a healthy life everyday The due date is 17th June

1月(3学期)のすこやかチェック

<目標 target> 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 _____

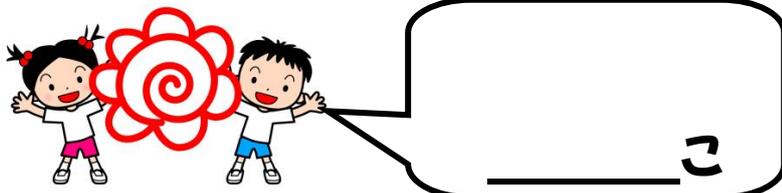
*check ◎...best、○...good、△...not good

がんばること		14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
早寝 Go to bed early		___ じ ___ ぶん					
早起き Wake up early		___ じ ___ ぶん					
朝ごはん breakfast							
歯みがき toothbrushing	あさ mornig						
	ひる noon						
	よる Night						
笑顔 smile							
てあらい・うがい Handwashing gargling							

がんばったこと・よくできたこと comment
(できなかつたときは、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 Parent comment
(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 : がんばりましょう!

Let's live a healthy life everyday The due date is 19th January

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）

What is your dream?

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