

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秒あらいます。

*しるしをつけましょう ◎…^{とく}特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)
早寝 <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
早起き <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
朝ごはん							
歯みがき	あさ						
	ひる						
	よる						
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}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 ^{せいかつ}正しい生活で ^{たいちよう}体調を整え、^{けんこう}健康に ^だすごしましょう。6月13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。

*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 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)
早寝 <small>ね じかん</small> 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
早起き <small>おき た じかん</small> 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
朝ごはん							
歯みがき	あさ						
	ひる						
	よる						
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!



◎

<◎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 **規則正しい生活で体調を整え、健康にすごしましよう。** 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・はやあき・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 自分 じつげん を実現するために…

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、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 ◎…^{とく}特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)
早寝 <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
早起き <small>おき 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
朝ごはん							
歯みがき	あさ						
	ひる						
	よる						
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)				おうちの人から (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}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 ^{せいかつ}正しい生活で ^{たいちよう}体調を ^{とどの}整え、^{けんこう}健康に ^だすごしまししょう。1月17日に出してください。