

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 ◎・・・特によくできた、○・・・できた、△・・・できなかった

がんばること		7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12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 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 : がんばりましょう!

きそくただ せいかつ たいちょう 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。 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		2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)
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 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。 9月8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 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 ◎…特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること		11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)
はやね 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
はやお 早起き <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
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 二重丸◎の数をかぞえてみましょう!



_____ じ

＜◎のかず＞

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

きそくただ せいかつ たいちょう 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17日に出してください。