けんこうせいかつ 健康生活チェックカード

庄南小学校

なまえ 名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

きそくただ 規則正しい せいかつ 生活や てあら 手洗い、うがいをして つよ 強いからだをつくりましょう。

＜チェックは5つあります。＞

①「はやねはやおき」できたかな？（おうちの人とじこくをきめましょう。）
　おきるじこく:＿＿＿＿じ＿＿＿＿ふん
　ねるじこく　:＿＿＿＿じ＿＿＿＿ふん

②「あさごはん」しっかりたべたかな？
③「てあらい、うがい」できたかな？
④しょくじのあと、「はみがき」できたかな？
⑤「テレビやゲーム」のじかん、まもれたかな？（おうちの人とじかんをきめましょう。）
　テレビをみるじかん：１日　＿＿＿＿ふんかん
　ゲームをするじかん：１日　＿＿＿＿ふんかん

した ひょう 下の表で、まいにち 毎日の せいかつ 生活をふりかえり、できたら○をつけましょう。

日(曜日)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
①はやねはやおき																
②あさごはん																
③てあらい、うがい																
④はみがき																
⑤テレビやゲーム																

日(曜日)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
①はやねはやおき																
②あさごはん																
③てあらい、うがい																
④はみがき																
⑤テレビやゲーム																