

# なつやすみをけんこうに！

## 生活習慣をたいせつにしよう



ねん なまえ

\*2学期の始業式の日(8/25)にわすれずていしゅつしよう。

じぶんのせいかつをはんせいしてみよう (1・2年生は、おうちの人とやりましょう) まいにちのせいかつをふりかえり、A・B・C・Dのらんのどこかにまるをつける A…よくできた(3点) B…だいたいできた(2点) C…あまりできなかった(1点) D…できなかった(0点)		7/18(土)~7/31(金)				8/1(土)~8/10(月)				8/11(火)~8/24(月)				合計得点 (こうけいとくてん)	
		7/31(金)にはんせいする				8/10(月)にはんせいする				8/24(月)にはんせいする					
		A (3点)	B (2点)	C (1点)	D (0点)	A (3点)	B (2点)	C (1点)	D (0点)	A (3点)	B (2点)	C (1点)	D (0点)		
1	あさごはんをきちんとたべることができた														
2	しょくじは、すききらいなくたべることができた														
3	スナックがしやジュースは、とりすぎないようにきをつけた														
4	よる、わすれずにハミガキをした														
5	テレビやゲームは、じかんをきめてできた														
6	よる、はやくねることができた														
7	あさ、はやくおきることができた														
8	いえのてつだいができた (例) そうじ(げんかん・へや・ふろ)・せんたく(ほす・たたむ)・食事のてつだい・茶わんあらい・ペットのせわなど														
9	まいにち、うんどうすることができた (例) ラジオたいそう・プールでおよぐ・ジョギング・なわとび・さんぽ・そとであそぶなど														
10	びょうきやけがをしないうで、げんきにすごせた														
はんせい		おうちのかたから								保護者印		担任印		養護教諭印	

じぶんで計算して、こうらのグラフをかいてみよう！  
1・2年生は、おうちの人にききながらかいてみてね。

早ね  
早おき  
朝ごはん  
・  
ていねいな  
歯みがき  
大切に♪

