

6月 元気もりもり週間 チェックカード

(中学年)

年

番

名前

今月のチャレンジ

そのためにがんばることは・・・

(1～4からえらんでね)

番

チェックのしかた・・・自分から進んでできた→◎(2P) 言われてまもれた→○(1P) できなかった→×(0P)

日(曜日)		22日	23日	24日	健康貯金
てんけんこうもく		(火)	(水)	(木)	(合計ポイント数)
1	ねる時こく	:	:	:	
	時 分				
	おきる時こく	:	:	:	
	時 分				
2	テレビ・パソコン・YouTube・スマホ	:	:	:	
	時間 分				
	ゲーム(スマホも)	:	:	:	
	時間 分				
3	《朝食》 食べない× パンやごはんだけ食べた○ 赤・黄・緑の食品すべて食べた◎				
	《朝うんこをする》 出ない× 1日のどこかで出た○ 朝うんこが出た◎				
4	せっけんで手あらい・うがい				
	はみがき	朝			
		昼			
		夜			

けんこう生活しゅうかんをふりかえろう

1～4の合計

ポイント

①できたこと・これからもつづきたいこと	おうちの人から
	たんにんの先生から
②できなかったこと・なぜできなかったのかをふりかろう	ほけんの先生から