

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
(1~4からえらんでね)

そのためにがんばることは…

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 (合計ポイント数)
てんけんこうもく		(火)	(水)	(木)	
1	ねる時こく	:	:	:	
	時 分				
2	おきる時こく	:	:	:	
	時 分				
3	テレビ・パソコン・ユーチューブ・スマホ	:	:	:	
	時間 分				
4	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・これからもつづけたいこと	おうちの人から
②できなかつたこと・なぜできなかつたのかをふりかろう	たんにんの先生から
	ほけんの先生から