

11月 元気もいもい週間

チェックカード (ていがくねん)

ねん

ばん

なまえ

今月のチャレンジ

(1~4からえらびましょう)

そのためにがんばることは...

ばん

《チェックのしかた》

じぶんからすすんでできた→◎(2P) いわれてまもれた→○(P1) できなかった→×(0P)

		ひにち	24日	25日	26日	けんこう ちよきん (ごうけい)
てんけんこうもく			(水)	(木)	(金)	
1	ねるじこく					
	じ ふん					
	おきるじこく					
	じ ふん					
2	テレビ・ゲーム・スマホ					
	じかん ふんまで					
	ゲーム(スマホも)					
	じかん ふんまで					
3	(あさごはん) たべない× パンやごはんだけたべた○ おかずにやさしいやにくもたべた◎					
	(あさうんこをする) でない× 1日のどこかででた○ あさうんこがでた◎					
4	せっけんでてあらい・うがい					
	はみがき	あ さ				
		ひ る				
		よ る				

けんこうせいかつしゅうかんをふりかえろう

1~4のごうけい

ポイント

おうちのひとから...めあてをどのようにがんばっていましたか。

たんにんのせんせいから

ほけんのせんせいから

11月 元気もいもい週間

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)		24日	25日	26日	健康貯金
てんけんこうもく		(水)	(木)	(金)	(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・チャット・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・これからもつづけたいこと

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

11月 元気もりもり週間 チェックカード (高学年)

名前

年

番

今月のチャレンジ

(1~4から選んでね)

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)		24日	25日	26日	健康貯金
点検項目		(水)	(木)	(金)	(合計ポイント数)
1	寝る時こく	:	:	:	
	時 分				
	起きる時こく	:	:	:	
	時 分				
2	テレビ・パソコン・ケータイ・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				
	歯みがき	朝			
		昼			
		夜			

健康生活習慣を振り返ろう

1~4の合計

ポイント

①できたこと・これからも続けたいこと

おうちの人から

担任の先生から

②できなかったこと・なぜできなかったのかを振り返ろう

保健の先生から