

2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)		14日	15日	16日	17日	18日	19日	健康貯金 (合計ポイント数)
てんけんこうもく		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
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

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できなかったこと・なぜできなかっ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