

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

(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) | | 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 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： | |
| | | | | | | | | |
| 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

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 |
| | |