

げんき
元気もりもりチェック (1月)



ねん ばん なまえ
年 番 名前

がくねん げんき
学年のまとめを元気にがんばりぬこう!

チャレンジ項目

1～8の中でえらぶ

ばん
番

がくねん げんき さくせん かんが
学年のまとめを元気にがんばりぬくために (どんな作戦がいいか 考えましょう)



チェックのしかた… 自分から進んでできた◎ (2P) い 言われてできた○ (1P) できなかった× (ゼロP)

てんけんこうもく			17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)	げんき 元気もりもり ちよきん 貯金ポイント
1	ねる時間 じ ぶん	時 分	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
	おきる時間 じ ぶん	時 分	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
2	テレビ・スマホ・パソコン・タブレット の時間 時間 ぶん	時間 分	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
	ゲーム の時間 時間 ぶん	時間 分	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
3	外あそび・体力アップ運動 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
	バービーテスト 自転車こぎ エア-二重とび もも上げ ダンスなどオリジナルでも OK 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
4	目にやさしい生活 30cm離す・目を休める パチパチとまばたき 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
	背骨にやさしい生活 背骨ピン・腰ピン・足のうらピタ 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
6	食事 すききらいをしない で残さず食べる 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
	排便 朝出た◎ 出ない× 1日のどこかで出た○ 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	
8	手洗いと歯みがき せっけん手洗い・食後の歯みがき 何をどれくらい	何をどれくらい	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	◎・○・×	

げんき せいかつ
【元気もりもりの生活ができたかふりかえろう】



1～8の合計ポイント
100ポイント中

げんき
学年のまとめを元気にがんばりぬけそうですか?

ポイント

① できたこと・これからも続けたいこと	おうちのひと から	ほけんの先生 から
② できなかったこと・これから気をつけたいこと	たんいん せんせい 担任の先生から	