

3月「すこやかチェック」(3・4年)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名まえ

	※当てはまらないときは、0点	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	7日間の合計点 <small>にちかん こうけいてん</small>
あさの健康チェック 熱をはかりましょう	熱は、何度ですか せきや体のだるさはないですか	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
きのう寝た時こく	9時30分までにねた・・・3点 10時までにねた・・・2点 10時30分までにねた・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点
きょう起きた時こく	6時30分までにおきた・・・3点 6時45分までにおきた・・・2点 7時までにおきた・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点
あさ朝ごはん (栄養バランス)	(主食)+(汁)+(おかず)を食べた・・・3点 (主食)+(汁)又は(おかず)を食べた・・・2点 (主食だけ)又は(おかずだけ)食べた・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点
はいべん 排便(うんち)	朝、出た・・・3点 朝以外で出た・・・2点 トイレに行ったが出なかった・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点
からだを動かす運動 <small>ラジオ体操・ストレッチ・なわとびなど</small>	運動した・・・3点 運動しなかった・・・0点	点	点	点	点	点	点	点	点
テレビ・パソコン・ゲーム (学習以外で)	0～1時間まで・・・3点 ①～2時間まで・・・2点 ②～3時間まで・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点
は 歯みがき	朝・昼・夜でできた・・・3点 2回できた・・・2点 1回できた・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点

※主食(ごはんやパン)・汁(みそ汁やスープ)・おかず(フルーツなどデザートも含む)

めあて

☆自分のめあてについての振り返り(○をつけて、そのわけや反省も書きましょう)

- ・きちんとできた
- ・だいたいできた
- ・あまりできなかった

☆わけや反省



朝ごはん!



おうちの方から

(お子さんの目標や生活のようすについて、よかった面、次はこうしたい面などを記入してください)