

3月「すこやかチェック」(5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 |
|---------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|
| 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 | 10時までにねた・・・3点 10時30分までにねた・・・2点 11時までにねた・・・1点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| きょうお起きた時こく | 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 ラジオ体操・ストレッチ・なわとびなど | 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ふり返し(○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)

