

なつやす  夏休み すまいる点検表 てんけんひょう

ねん 年 くみ 組 ばん 番
 なまえ 名前

☆できたらヘルピーに色をぬり、色をぬったヘルピーの数を書こう！

	8月27日 <small>がつ にち</small> 水曜日 <small>すい</small>	8月28日 <small>がつ にち</small> 木曜日 <small>もく</small>	8月29日 <small>がつ にち</small> 金曜日 <small>きん</small>	8月30日 <small>がつ にち</small> 土曜日 <small>ど</small>	8月31日 <small>がつ にち</small> 日曜日 <small>にち</small>
早起きができた ※目標時刻を書こう <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分					
朝ごはんを食べることができた					
1日1回はうんちをすることができた					
早ねをすることができた ※目標時刻を書こう <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分					
1日の合計	/4ヘルピー	/4ヘルピー	/4ヘルピー	/4ヘルピー	/4ヘルピー
5日間の合計 _____ ヘルピー (※全部ぬれていたら、20ヘルピーです)					

1学期・夏休みをふりかえって (○をつけましょう)	1学期	夏休み	2学期の目標
①早ね・早起きに気をつけて生活していましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
②朝ごはんを毎日食べましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
③1日1回はうんちをすることができましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
④タブレット・ゲームを利用する時間に気をつけて、生活していましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
⑤身のまわりの危険な場所やものに気をつけて、生活していましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	

病気やけがをせずに過ごす
ためには、どんな目標を
たてるとよいか？

★おうちの方から