



なつやす けんこうてんけんひょう 夏休み健康点検表

なまえ

ねん
年

くみ
組

ばん
番

おとこ おんな
男 ・ 女

☆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 17日 げつ 月曜日	8月 18日 か 火曜日	8月 19日 すい 水曜日	8月 20日 もく 木曜日	8月 21日 きん 金曜日	8月 24日 げつ 月曜日	8月 25日 か 火曜日
6時半までにおきる ※時刻も書こう							
朝ごはんを食べる							
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 ※目標時間を書こう							
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	4ヘルピー	2ヘルピー
		6日間の合計 26ヘルピー					

1学期・夏休みをふいかえって(○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「ますくま」を守ることができましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
⑤「てあらいぐま」を守ることができましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
⑥「きよりす」を守ることができましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	
⑦「たいおんけん」を守ることができましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	

ひよつぎ
病気やけがをせずにごす
ためには、どんな目標を
たてるとよいかな？

★おうちの方から

