



ふゆやす けんこうてんけんひょう 冬休み健康点検表

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！

	12月24日 木曜日	12月25日 金曜日	12月26日 土曜日	1月4日 月曜日	1月5日 火曜日	1月6日 水曜日	1月7日 木曜日
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			

2学期・冬休みをふりかえって(○をつけましょう)	2学期	冬休み	3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	

病気やけがをせずにすごす
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

