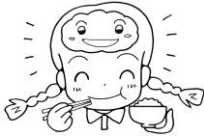


# 保健だより

平成25年6月21日  
尾張旭市立東栄小学校



## けんこう しゅうかん — 健康週間について —



規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」を使って、自分の生活点検をおこないます。

期間：6月24日（月）～6月28日（金）

項目：起きた時刻、朝ごはん(3色)、うんち、歯みがき、ハンカチ、ふわふわ言葉、運動や外遊び、寝た時刻

方法：1・2年生は「けんこうカード」を6月24日（月）に持ち帰り、家の人といっしょに記入します。3年生以上は学校で記入し、6月28日（金）に持ち帰ります。点検期間が終わったら、右のページに点数を記入し、自分の反省も書きましょう。そして、おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。

**自分の目標を書く**

**点数を書く**

**おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを書いてもらう**

**自分の反省を書く**

**自分の目標**

自分の生活をふりかえり、○△×を入れていきましょう。

	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)	○△×の数
1 起きた時刻	○ 6:45より早い △ 6:45～7:00 × 7:00よりおそい					
2 朝ごはん	○ 赤・黄 △ 1色 × 食べ残					
3 うんち	○ 朝、出 △ 1日の × 出なかった					
4 歯みがき	○ 朝と夜、みがいた △ 朝だけ、夜だけみがいた × みがかなかった					
5 ハンカチ	○ ポケットに入っている △ カバンに入っている × 持っていない					
6 ふわふわ言葉・ちくちく言葉	○ ちくちく言葉を使わず、ふわふわ言葉を使った △ ちくちく言葉もふわふわ言葉も使わなかった × ちくちく言葉を使った					
7 運動・外遊び	○ たくさんした △ 少しだけした × 全然しなかった					
8 ねた時刻	○ 9:30より早い △ 9:30～10:00 × 10:00よりおそい					

赤 からだをつくるものになる  
黄 エネルギーのもとになる  
緑 からだのちょうしをととのえる

朝ごはんは、3つの色をそろえて食べられるといいですね！

左のページを見、点数を数えて書きましょう。

	1学期	2学期	3学期
①早起き	点	点	点
②朝ごはん	点	点	点
③うんち	点	点	点
④歯みがき	点	点	点
⑤ハンカチ	点	点	点
⑥言葉	点	点	点
⑦運動	点	点	点
⑧早ね	点	点	点

自分の生活をふりかえり、気がついたことを書きましょう。自分の生活の中で、よいと思ったこと、気をつけようと思ったことはな

＜1学期＞

自分の反省	お家の人から
じこひょうか ※どれかに○をつけましょう。 A: 毎日 B: まあまあできた C: できなかった	

＜2学期＞

自分の反省	お家の人から
じこひょうか ※どれかに○をつけましょう。 A: 毎日 B: まあまあできた C: できなかった	

★お家の人から書いてもらったら、担任の先生に出してください。