

１～3

　　　　　　　　　　**（　　　）年（　　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**ね・き・ごはんをはじめ、きそくしいをおくることは、こころとのけんこうのためにです。ウイルスにまけない、いづくりのためにもおうちのといっしょにりんでみましょう。**

けんこうな せいかつ の ために



* のすいみんは、１～３は９～１０くらいです。
* きてから２ぐらいたたないと、はにはたらきません。
* しっかりごはんをべるために、おきをしましょう。
* や、などはをめて、いましょう。
* ごはんをしっかりべるためにも、ねるすぐにべることはひかえましょう。
* せっけんで、ていねいにをあらいましょう。

チェック～５/２５（）からチェックしましょう～

* るときるはのめあては、おのとしてめましょう。
* できたかどうか、ふりかえってみましょう。（　○：できた　　×：できなかった）

のに

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月日ようびめあて | 5/25 | 5/26  | 5/27 | 5/28 | 5/29 | 5/30 | 5/31 | ○の |
|  |  |  |  |  |  |  |
| １（　）（　）までにきる |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ２（　）（　）までにる |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ３　ごはんをべる |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ４　をはかり、をする |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ５　はみがきを・する（できる人はのあともしよう） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ６　の、トイレの、などにいをする |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **１をふりかえって、ったことや、これからがんばりたいことをきましょう。** | をふりかえって、きごう で あらわそうよくできた＝◎できた　　＝〇もうすこし＝△ |
| 　**おうちの人から** |  |

　　　　　　　　　　　生活リズムチェックシート

4～6年生

　　　　　　　　**（　　　）年（　　　）組　（　　　）番名前（　　　　　　　　　　　　　　）**

**早ね・早起き・朝ごはんをはじめ、きそく正しい生活をおくることは、こころと体の健康のために大切です。ウイルスに負けない、強い体づくりのためにもおうちの人といっしょに取り組んでみましょう。**

健康な生活のために

* 小学生のすいみん時間は、４～６年生は８時間くらい必要です。
* 起きてから２時間くらいたたないと、頭は元気に働きません。早起きをしましょう。
* しっかり朝ごはんを食べましょう。
* 予防のためにも、夜食を食べる場合は少なめにしましょう。寝る２時間前までには夜食を食べ終えましょう。
* テレビやゲーム、パソコンは時間を決めて、画面に近づきすぎないようにして使いましょう。
* 石けんで、ていねいに手をあらいましょう。

チェック表　～5/25（月）からチェックしましょう～

* （　　　　）の中は、自分でめあてをきめて書きましょう。
* できたかどうか、毎日、反省してみましょう。（　○：できた　　×：できなかった）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜日めあて日 | 5/25 | 5/26  | 5/27 | 5/28 | 5/29 | 5/30 | 5/31 | ○の数 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| １（　）時（　　）分までに起きる |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ２（　）時（　　）分までに寝る |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ３　朝ごはんを食べる |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ４　体温を測り、健康観察をする |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ５　はみがきを朝・夕食後する（できる人は昼食の後もしよう） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ６　食事の前、トイレの後、帰宅後などこまめに手洗いをする |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **１をふりかえって、ったことや、これからがんばりたいことをきましょう。** | ＜じこひょうか＞よくできた＝◎できた　　＝〇もうすこし＝△ |
| 　**お家の人から** | 担任の先生に提出 |