

せいかつリズムチェックカード

ねん ぐみ ばん なまえ _____

つぎに学こうへくる日に、たんにんの先生へだしましょう！！

- ★ まいにち、ねたじかん・おきたじかん・あさごはん・はみがき・じぶんの体のようす・はかった体おんをかきます。体のようすで「おかしいな」「いつもとちがうな」とおもうことがあったら、すぐにおうちの人におはなししましょう。
- ★ 学こうがはじまったら、まいあさおうちで体おんをはかり、体のようすと一緒にけんこうチェックカードへかいて、たんにんの先生へだすことになります。お休み中に、あさおきたらじぶんの体おんをはかり、けんこうチェックをするしゅうかんをつけてくださいね！

【おうちの方へ】

毎朝の健康チェックを習慣づけるため、生活リズムチェックカードを配布します。生活リズムチェックは毎年5月・9月・1月に行っています。今年度は休校措置が延長しているため、5月に行く予定であった生活リズムチェックを休校措置期間中に行うこととしました。子ども達自身が生活リズムを意識して生活できるように、生活リズムチェックカードをご活用いただけたらと思います。よろしくお願ひ致します。

せいかつリズムチェック&けんこうチェック	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
はやね きのうのよるは？ できた ⇒○ 1～29分すぎた⇒△ 30分いじょうすぎた⇒×									
ねつき すぐにねむれた ⇒○ なかなかねむれなかった⇒×									
はやおき けさは？ できた ⇒○ 1～15分すぎた⇒△ 16分いじょうすぎた⇒×									
めざめ すっきり ⇒○ もやもや ⇒×									
あさごはん 2品以上食べた ⇒○ 1品食べた ⇒△ 食べていない ⇒×									
はみがき あさひるよると3回した⇒◎ あさとよる2回した⇒○ あさかよるに1回した⇒△ みがかなかった ⇒×									
体のようす のどやおなかがいたい・だるい・せきがでる・ いきぐるしいなど、ちょうしがわるいは体の ようすをかく げんきなときはすきなマークをかく(*'▽')									
あさの体おん はかった体おんをかく	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※チェック表は裏面にもあります。足りない時は裏面をコピーして貼り付けて使ってください。よろしくお願ひします。

せいかつリズムチェック&けんこうチェック	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
はやね きのうのよるは? できた ⇒○ 1~29分すぎた⇒△ 30分いじょうすぎた⇒×														
ねつき すぐにねむれた ⇒○ なかなかねむれなかった⇒×														
はやおき けさは? できた ⇒○ 1~15分すぎた⇒△ 16分いじょうすぎた⇒×														
めざめ すっきり ⇒○ もやもや ⇒×														
あさごはん 2品以上食べた ⇒○ 1品食べた ⇒△ 食べていない ⇒×														
はみがき あさひるよると3回した⇒◎ あさとよる2回した⇒○ あさかよるに1回した⇒△ みがかなかった ⇒×														
体のようす のどやおなかがいたい・だるい・せきがでる・ いきぐるしいなど、ちょうしがわるいは体の ようすをかく げんきなときはすきなマークをかく(*' ∇')														
あさの体おん はかった体おんをかく														
	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

体温のほかり方 (わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとしめます

正しくはかる
ために...

- あせをかいているときは、はかる前まえにふきとりましょう。
- はかっているときは、うごかないようにしましょう。

ここまでおわったら、これまでのせいかつのふりかえりとこれからきをつけたいことをかきましょう！

学こうがはじまったら、みなさんのげんきなえがおが見られることをたのしみにしているまい日です。いまは、みなさんが学こうであんしんしてげんきにすごすことができるようにするためには、どうしたらよいかをかんがえています。つぎに学こうへくる日にあえることをたのしみにしています！ ほけんしつより