



生活リズムチェック&けんこうチェック	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
早ね 昨日の夜は？ できた ⇒○ 1～29分すぎた⇒△ 30分以上すぎた⇒×	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
寝つき すぐにねむれた ⇒○ なかなかねむれなかった⇒×										
早おき 今朝は？ できた ⇒○ 1～15分すぎた⇒△ 16分以上すぎた⇒×	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
めざめ すっきり ⇒○ もやもや ⇒×										
朝ごはん 2品以上食べた ⇒○ 1品食べた ⇒△ 食べていない ⇒×										
歯みがき 朝・昼・夜と3回した⇒◎ 朝・夜2回した⇒○ 朝か夜に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・せきができる・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 元気なときはすきなマークをかく(*'▽')										
朝の体温 はかった体おんを書く	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

5月の生活をふりかえり、これから気をつけたいことをかきましょう。

学校が始まったら、やってみたいことを書いてみましょう！

みなさん、早寝早起きをしていますか？

生活リズムを整えて生活をする、しぜんとめんえき力（病気に勝つちから★）が高まっていきます↑↑↑★

みなさんのげ元気な笑顔に会えることを楽しみにしています♪

ほけんしつより