

けんこうチェックカード



なつやす
夏休みもあと10日！学校に行く
にち がっこう い
じかん せいかつ ととの
時間に生活リズムを整えよう！

もくひょうをきめよう

ねるじかん _____ じ _____ ぶん

おきるじかん _____ じ _____ ぶん

ねん ばん・なまえ

れい
例

ひ 日にち	ようび 曜日	すいみん 				あさごはん 		はみがき 			からだの元気度 あてはまるものに ○をつけよう！
		ねたじかん	おきた じかん	スッキリ おきた	まだ ねむい	たべた	たべて いない	ちゅうしょくご 朝食後	ちゅうしょくご 昼食後	ゆうしょくご 夕食後	
がっ にち 8月22日	もく 木	9時 30分	6時 30分	○		○		○	○	○	
がっ にち 8月22日	もく 木	時 分	時 分								
がっ にち 8月23日	きん 金	時 分	時 分								
がっ にち 8月24日	ど 土	時 分	時 分								
がっ にち 8月25日	にち 日	時 分	時 分								
がっ にち 8月26日	げつ 月	時 分	時 分								
がっ にち 8月27日	か 火	時 分	時 分								
がっ にち 8月28日	すい 水	時 分	時 分								
がっ にち 8月29日	もく 木	時 分	時 分								
がっ にち 8月30日	きん 金	時 分	時 分								
がっ にち 8月31日	ど 土	時 分	時 分								

がっ にち げつ しぎょうき ていしゅつ
★9月2日（月）始業式に提出しましょう★