夏休みを元気に過ごそう！　健康チャレンジ

（　　）年（　　）組（　　）番　名前（　　）

＊ぼく・わたしの健康データファイル＊　※夏休みに入るまでに記入しよう。

① いつもの体温は　　．　℃　です。

② 夜は、　　時　　分　までにふとんに入ります！

※１～３年生は９時、４～６年生は１０時ごろまでにねれるようにおうちの人と相談して決めてね。

例えば…
- ごはんの後は、ていねいに歯をみがく。
- 外から帰ったら石けんで手をあらう。
- すききらいしないでなんでも食べる。　など

③ 夏休みを元気に過ごすために、自分だけのめあてを立てよう！

ぼく・わたしの夏休みのマイめあては、

です！

★毎朝健康観察して、できた日には色をぬりましょう。夏休みの最後の日には、自分のチャレンジをふり返りましょう。

★５，６年生で部活動に参加する日は、朝体温を測ったら、顧問の先生にこの用紙を見せます。

	体温	ねた時間	マイめあて		体温	ねた時間	マイめあて
８／８（土）	．℃			１７（月）	．℃		
９（日）	．℃			１８（火）	．℃		
１０（月）	．℃			１９（水）	．℃		
１１（火）	．℃			２０（木）	．℃		
１２（水）	．℃			２１（金）	．℃		
１３（木）	．℃			２２（土）	．℃		
１４（金）	．℃			２３（日）	．℃		
１５（土）	．℃			２４（月）２学期始業式	．℃		
１６（日）	．℃						

※２４日（月）、担任の先生へ提出しましょう。

ふり返り　健康チャレンジをやってみて思ったことや、これからやっていきたいことを書きましょう。