

ふゆやす げんき す けんこう 健康チャレンジ

冬休みも元気に過ごそう!

() 年 () 組 () 番 名前 ()

★ぼく・わたしの健康データファイル★

※冬休みに入るまでに記入しよう。

① いつもの体温は °C 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。

③ 冬休みを元気に過ごすために、自分だけの「マイめあて」を立てよう!

ぼく・わたしの冬休みのマイめあては、

です!

たとえば…

- ・目標に決めた時間に、ふとんに入る!
- ・外から帰ったら石けんて手をあらう!
- ・家の窓を開けて、空気を入れかえる!
- ・栄養バランスを考えて食べる! など

★毎日健康観察して、できた日には色をぬろう。冬休みの最後の日には、自分のチャレンジをふり返ろう。

★4, 5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
12/24 (木)	°C			1 / 1 (金)	°C		
25 (金)	°C			2 (土)	°C		
26 (土)	°C			3 (日)	°C		
27 (日)	°C			4 (月)	°C		
28 (月)	°C			5 (火)	°C		
29 (火)	°C			6 (水)	°C		
30 (水)	°C			7 (木) 3学期始業式	°C		
31 (木)	°C			※1月7日(木)の朝、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。