



ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごそう!

けんこう 健康チャレンジ



() 年 () 組 () 番 名 前 ()

★ぼく・わたしの健康めあて★

※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の、自分の「マイめあて」を立てよう!

例えば…

- ・外から帰ったら石けんで手をあらう
- ・外で遊んで体を動かす
- ・おうちの人のお手伝いをする
- ・好き嫌いしないで食べる など

ぼく・わたしの冬休みのマイめあては、

です!

★毎日健康観察をして、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。

	体温	ねた時間	マイめあて		体温	ねた時間	マイめあて
12/24 (金)	°C			1 / 1 (土)	°C		
25 (土)	°C			2 (日)	°C		
26 (日)	°C			3 (月)	°C		
27 (月)	°C			4 (火)	°C		
28 (火)	°C			5 (水)	°C		
29 (水)	°C			6 (木)	°C		
30 (木)	°C			7 (金) 3学期始業式	°C	登校 保護者印→	
31 (金)	°C						

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。

※1月7日 (金) の朝、おうちで体温をはかって印鑑を押して、担任の先生へ提出しましょう。