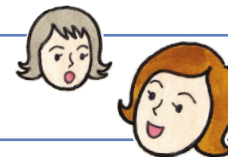


生活習慣チェックシート

しゅうかん



年 組
名前

		月	火	水	木	金	土	日	保護者(ほごしゃ)メモ
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
食べる	食事は、朝・昼・夕と1日3回 規則(きそく)正しく食べた								
	食事は、野菜や肉やごはん、 いろいろなものを組み合わせて食べた								
	食事は、楽しく食べられた								
	おやつを食べるときは、 内容や量を考えて食べた								
動く	家のお手伝いなどをして体を動かした								
	友達や家族と外へ出て遊んだり、 自然に親しんだ								
	体育の授業(じゅぎょう)の他に、 息がはずむくらいの運動・スポーツをした								
休む	早寝(ね)早起きでぐっすりと眠(ねむ)れた								
	運動や勉強の途中(とちゅう)でも、つかれた ときは適当(てきとう)に休憩(きゅうけい)をした								
	友達や家族と楽しくおしゃべりしたり、 楽しく過(す)ごした								

こちら側をとしてファイリングしましょう

使い方
・1日ごとに食べる、動く、休む、の各項目(こうもく)について、できた場合は○、よくできた場合は◎を左の欄(らん)につけてください。右の欄にはどんなことをしたのかを記入しましょう。
・日付は自分で記入してください。左側をとして、1週間ごとにファイリングしていきましょう。