



けんこうちょきんカード



ねん 組 ばん なまえ

ゆめ ☆ 目標 ☆ なりたい自分	
自分のめあて	丹後小めあて ☆ 6時30分までにおきる！(脳が目ざめるには約2時間必要) ☆ テレビ・SNS・ゲームは合計2時間以内！ 早ね：()時()分までにとんに入て、電気をけします！ 早おき：()時()分までにおきて、あさはんをたべます！ テレビ・SNS・ゲームの合計時間：()時間()分までにしします！

ていしゅつ び 提出日

9月6日(月)

あさ・ひる・よる 歯をみがこう！

【記入方法】毎日、○か△と合計点を記入しましょう！

できたとき→○ できなかったとき→△

○…1点(項目⑦と⑧は2点)

△…0点

令和3年 8月		30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	合計点
①表面の学年別すいみん時間は まもれましたか？ (すいみん時間)		:	:	:	:	:	/ 5
②おきる時こくは まもれましたか？							/ 5
③朝ごはん	食べた(食べたものに○)…○が複数ついても1点 ※主食は、ごはん、パン、麺類、シリアル等	主食 おかず その他	主食 おかず その他	主食 おかず その他	主食 おかず その他	主食 おかず その他	/ 5
	食べなかった…△						
④うんち	出た(いつ出たのかに○)	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜	/ 5
	一回も出ない…△						
⑤給食は残さず食べましたか？							/ 5
⑥歯みがきは朝・昼・夜 しましたか？(いつしたのかに○) すべて○がついたら1点・3回みがけなければ△に○		あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜・△	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜・△	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜・△	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜・△	あさ・ひる 朝・昼 よる ・夜・△	/ 5
⑦外遊びか体力アップはしましたか？ 学校での外遊びや、家庭での室内運動も含む							○2点△0点 / 10
⑧テレビ・SNS・ゲームの時間は守れましたか？							○2点△0点 / 10
合計点		/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 50

ふりかえり	◎がんばったこと(例：おきる時間を10分はやくしたら、朝ごはんを食べることができた。)
	◎これから努力すること(例：夜9時にとんに入れなかったので、テレビの時間をくふうしよう！)
	◎ おうちの人からの一言(いいところを愛情たっぷりにほめてあげてください！)