

令和7~8年度

はる やす けん こう せい かつ 春休み健康生活カレンダー

4月8日に
あたらしい
クラスをかい
だしてね

ねん くみ () なまえ

けんこうもくひょう
健康目標をたてましょう

おうちの人とやくそくをきめましょう

1. _____

※ おきる時間は、 _____ じ _____ ぷん

2. _____

※ あさごはん、しっかり食べよう!

3. _____

※ ねる時間は、 _____ じ _____ ぷん

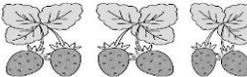
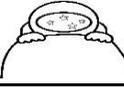
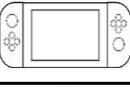
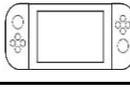
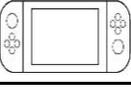
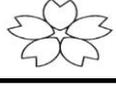
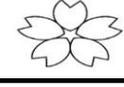
※ テレビやゲームは、1日 _____ ぷん

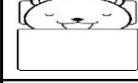
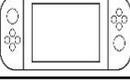
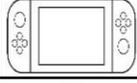
※ 歯みがき、しっかりできたかな?

はる やす げんき す けんこう せいかつ こころ 春休みを元気に過ごすために健康な生活を心がけましょう

けんこうせむつ
健康生活チェック!

ひ いろ
まもれた日には、好きな色をぬろう!

	3/27 (金)	3/28 (土)	3/29 (日)	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)
おきるじこく						
あさごはん						
うんちが出た						
ねるじこく						
テレビやゲームの じかん						
おてつだい						

	4/2 (木)	4/3 (金)	4/4 (土)	4/5 (日)	4/6 (月)	4/7 (火)
おきるじこく						
あさごはん						
うんちが出た						
ねるじこく						
テレビやゲームの じかん						
おてつだい						

はみがきカレンダー



あさ・ひる・よる
3回みがいたら
すきな色をぬろう！



きれいに、ぬろう☆



3/27(金)

28(土)

29(日)

あさ
ひる
よる



4/2(木)

3(金)

4(土)



しつかり
みがく
ジャー



30(月)

31(火)

4/1(水)



5(日)

6(月)

7(火)



あさ
ひる
よる

<じぶんのはんせい>

<おうちのひとから>

おし歯ゼロで
新学期スタート！

