

ふゆ やす けん こう せい かつ
冬休み健康生活カレンダー



ねん くみ () なまえ

健康目標をたてましょう

1. _____
2. _____
3. _____

おうちのひと約束を決めましょう

- ※ おきる時刻は、_____ じ _____ ぶん
- ※ 朝ごはん、しっかり食べよう!!
- ※ ねる時刻は、_____ じ _____ ぶん
- ※ テレビ・ゲームは、1日 _____ ぶん
- ※ 毎日しっかり歯みがきをしよう!
- ※ _____.

ふゆ やす げんき す けんこう せいかつ こころ
冬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 せい かつ
健康生活チェック!

おてつだいも
たくさんしょうね

まもれた^ひ日には、すきな^{いろ}色をぬろう！

「はみがきカレンダー」は、ウラ^{めん}面にあるよ

スヤスヤ...



	12/25 (木)	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (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							

	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (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							

は 歯みがきカレンダー

は 歯みがきをしたら好きな色をぬろう

しっかりみがこう

25

あさ
ひる
よる

26

あさ
ひる
よる

27

あさ
ひる
よる

28

あさ
ひる
よる

29

あさ
ひる
よる

30

あさ
ひる
よる

31

あさ
ひる
よる

4

あさ
ひる
よる

5

あさ
ひる
よる

6

あさ
ひる
よる

7

あさ
ひる
よる

むし歯 がでる 4つの条件

歯の質 歯の質 歯の質 歯の質

むし歯

さとう 時間

この条件がそろわないように甘いものはひかえめにして食後はしっかり歯をみがこう！

1/1

あさ
ひる
よる

2

あさ
ひる
よる

3

あさ
ひる
よる

3学期
スタート

<じぶんのはんせい>

<おうちのひとから>

