

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

けん こう もく ひとう
健康目標をたてましょう

おうちの人と **約束**を決めましょう

1. _____

2. _____

3. _____

おきる時刻は、_____じ_____ふん

朝ごはん、しっかり食べよう!!

ねる時刻は、_____じ_____ふん

テレビ・ゲームは、1日_____ふん

まいにちしっかり歯みがきをしよう!

_____.

スヤスヤ…

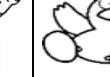
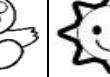
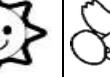
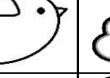
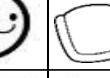
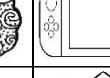
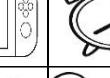
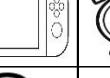
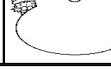
ふゆ やす げんき す けんこう せいかつ こころ
冬休みを元気に過ごすために健康な生活を心がけましょう

健康生活チェック!

おてつだいも
たくさんしようね

ひいろ
まもれた日には、すきな色をぬろう!
「はみがきカレンダー」は、ウラ面にあるよ

	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

す
いろ

むし歯がでる4つの条件

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直後はしっかり歯をみがこう！

1/1 2 3

3学期
スタート

しっかりみがこう 	25 	26 	27 
28 	29 	30 	31 
4 	5 	6 	7 

<じぶんのはんせい>

<おうちのひとから>

