

# はみがきカレンダー



ねん

くみ

なまえ

\* 3かいみがいた…すきないろ

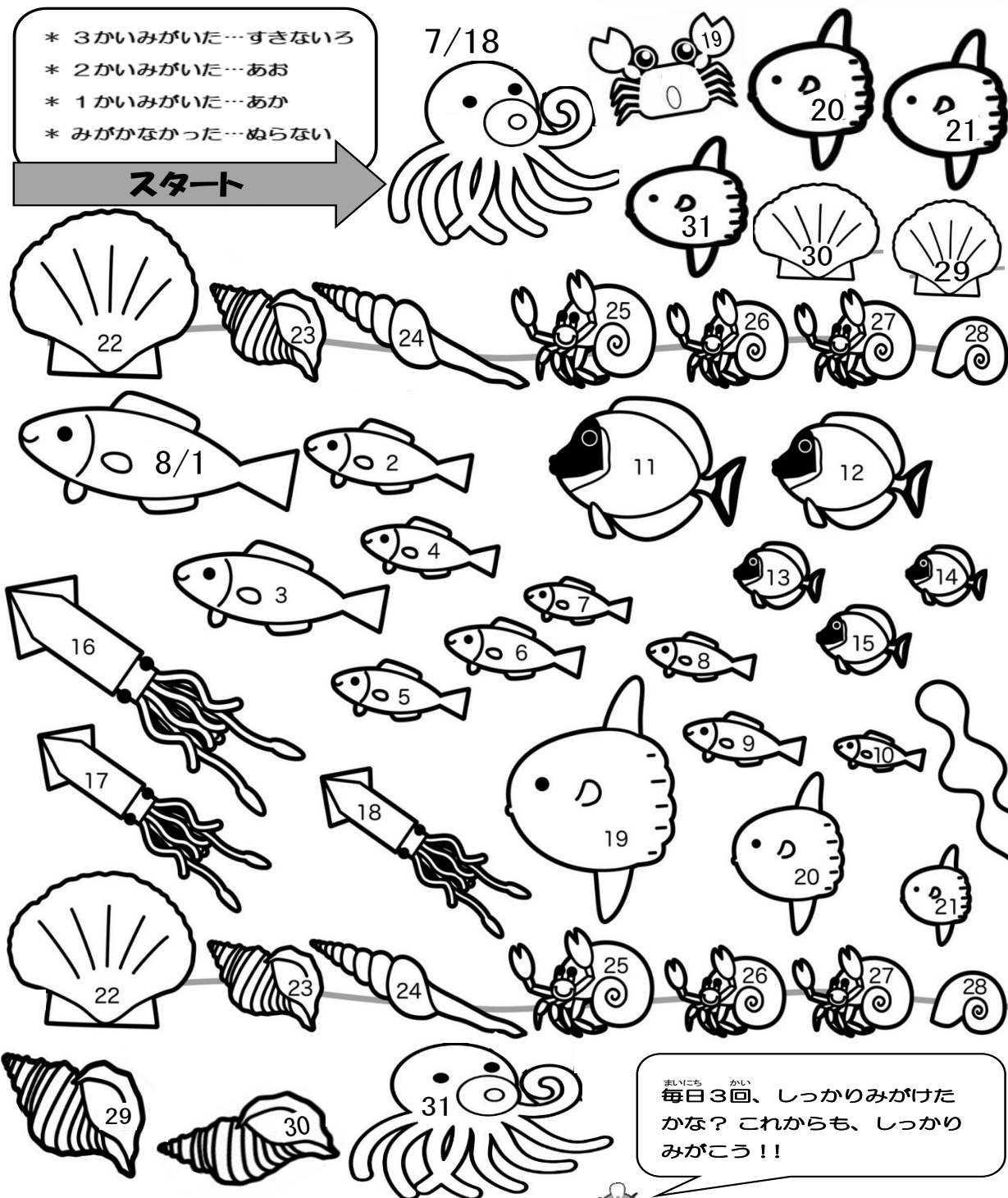
\* 2かいみがいた…あお

\* 1かいみがいた…あか

\* みがけなかった…ぬらない

7/18

スタート



毎日3回、<sup>まいにち</sup>しっかりみがけたかな？<sup>かい</sup>これからも、しっかりみがこう！！

<じぶんのはんせい>

<おうちのひとから>



# なつ やす けん こう せい かつ 夏休み健康生活カレンダー

ねん くみ ( ) なまえ

けんこうもくひょう  
健康目標 をたてましょう

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

おうちの人とやくそく をきめましょう

☀ おきる時こくは、\_\_\_\_\_じ \_\_\_\_\_ふん

☀ あさごはん、しっかり食べよう！

☀ ねる時こくは、\_\_\_\_\_じ \_\_\_\_\_ふん

☀ テレビやゲームは、1日\_\_\_\_\_ふん

☀ 歯みがき、しっかりできたかな？

なつ やす げんき あんぜん す けんこう せいかつ こころ  
夏休みを元気・安全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！

まも ひ す いろ  
守れた日には、好きな色をぬろう！

|  | 7/18<br>(土)                                                                         | 7/19<br>(日)                                                                         | 7/20<br>(月)                                                                         | 7/21<br>(火)                                                                         | 7/22<br>(水)                                                                          | 7/23<br>(木)                                                                           | 7/24<br>(金)                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>じかん                                                                     |  |  |  |  |   |  |  |
| おてつだい                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 7/25<br>(土)                                                                       | 7/26<br>(日)                                                                       | 7/27<br>(月)                                                                       | 7/28<br>(火)                                                                       | 7/29<br>(水)                                                                       | 7/30<br>(木)                                                                        | 7/31<br>(金)                                                                         | 8/1<br>(土)                                                                          |
| 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<br>じかん                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| おてつだい                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 8/2<br>(日)                                                                          | 8/3<br>(月)                                                                          | 8/4<br>(火)                                                                          | 8/5<br>(水)                                                                          | 8/6<br>(木)                                                                          | 8/7<br>(金)                                                                           | 8/8<br>(土)                                                                            | 8/9<br>(日)                                                                            |
| 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<br>じかん                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| おてつだい                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 8/10<br>(月)                                                                         | 8/11<br>(火)                                                                         | 8/12<br>(水)                                                                         | 8/13<br>(木)                                                                         | 8/14<br>(金)                                                                         | 8/15<br>(土)                                                                          | 8/16<br>(日)                                                                           | 8/17<br>(月)                                                                           |
| 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<br>じかん                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| おてつだい                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  | 8/18<br>(火)                                                                       | 8/19<br>(水)                                                                       | 8/20<br>(木)                                                                       | 8/21<br>(金)                                                                       | 8/22<br>(土)                                                                        | 8/23<br>(日)                                                                         | 8/24<br>(月)                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>じかん                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| おてつだい                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |

|  | 8/25<br>(火)                                                                         | 8/26<br>(水)                                                                         | 8/27<br>(木)                                                                         | 8/28<br>(金)                                                                         | 8/29<br>(土)                                                                          | 8/30<br>(日)                                                                           | 8/31<br>(月)                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>じかん                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| おてつだい                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |

