

けんこうカード

中野栄小学校

せいかつり すむ ととの きそくただ げんき す
 生活リズムを整え、規則正しく元気に過ごしましょう。ねる時間とおきる時間はうちの
 ひと そうだん しまえ ひと きょういちにち かえ
 人と相談して決めましょう。夜、ねる前に、うちの人といっしょに今日一日をふり返り
 ましょう。

ねん 年	くみ 組	なまえ 名前	
---------	---------	-----------	--

	こう 目 項	○	△	×	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
					月	火	水	木	金	土	日
1	あさ たいおん なんと 朝の体温は、何度でしたか？				度	度	度	度	度	度	度
2	あさ () じ () ぶん 朝()時()分におきましたか？	おきた	すこしおそくおきた	ずいぶんおそくおきた							
3	あさ ごはんは、たべましたか？	たべた	あまりたべなかった	たべなかった							
4	ひる ごはんは、たべましたか？	たべた	あまりたべなかった	たべなかった							
5	ゆう ごはんは、たべましたか？	たべた	あまりたべなかった	たべなかった							
6	いえ やそのまわりでできるうんどう 運動をした時間は？(ストレッチなど)	1じかんよりおおい	30ぶん～1じかん	30ぶんよりすくない							
7	テレビを見たりゲームをしたりした時間は？(DVD・パソコンなどもふくむ)	1じかんよりすくない	1～2じかん	2じかんよりおおい							
8	よる () じ () ぶん 夜()時()分 にねましたか？	ねた	すこしおそくねた	ずいぶんおそくねた							
9	いま きもちに、いろ 今の気持ちに、色をぬりましょう。	イライラしたり、おちこんだりしたときは、ゆっくり深呼吸して、リラックスしてみよう。			😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
					😐	😐	😐	😐	😐	😐	😐
					😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞