

ほけんだより

ふゅやす
冬休み号

知立市立来迎寺小学校

令和7年度

いちねん ふ かえ けんこうせいせきひょう つく
一年を振り返り、健康成績表を作ろう

↓ □の中に点数を書きましょう。

なん 何でもよく食べましたか	あさ 朝ご飯を食べましたか
1点：好き嫌いがたくさんあった。 2点：少し苦手なものがあった。 3点：栄養バランスよく、何でも食べた。	1点：いつも食べなかった。 2点：時々食べた。 3点：毎日食べた。
テレビ・ゲーム・パソコンと じょうず つ 上手に付き合えましたか	ハンカチ・ティッシュを も 持っていましたか
1点：時間を決めず、注意されてもやめなかった。 2点：1～2時間程度、時間を決めて使った。 3点：休けいをしながら、短い時間使った。	1点：わすれることが多かった。 2点：カバンの中には入っていた。 3点：いつも持ち歩いていた。
てあら 手洗いをしましたか	はやね 早寝をしましたか
1点：いつもできなかった。 2点：時々やった。 3点：必ずやった。	1点：いつも夜遅くまで起きていた。 2点：時々早く寝た。 3点：毎日早く寝た。
はいべん 排便（うんち）はありましたか	しょくご 食後の歯みがきをしましたか
1点：1週間以上出ない日があった。 2点：時々出ない日があった。 3点：毎日出た。	1点：いつもできなかった。 2点：時々みがいた。 3点：必ずみがいた。
あさ 朝の目覚めはどうでしたか	そと 外で元気に遊びましたか
1点：起きるのが辛かった。 2点：時々起きるのが辛かった。 3点：いつも気分よく、すっきり起きた。	1点：ほとんど外で遊ばなかった。 2点：時々外で遊んだ。 3点：ほとんど外で遊んだ。
ねん わたしの2025年の健康成績表は合計	てん 点でした

2026年を健康に笑顔いっぱいで過ごせるように、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

良いお年をお迎えください。1/7(水)にお会いしましょう。