

ほけんだより ふゆやす 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。

<p>なん た 何でもよく食べましたか</p>	<p>あさ はん た 朝ご飯を食べましたか</p>
<p>1点：<small>てん す きらい</small>好き嫌いがたくさんあった。 2点：<small>てん すこ にがて</small>少し苦手なものがあった。 3点：<small>てん えいよう</small>栄養バランスよく、<small>なん た</small>何でも食べた。</p>	<p>1点：<small>い つ も た</small>いつも食べなかった。 2点：<small>ときどき た</small>時々食べた。 3点：<small>まいにち た</small>毎日食べた。</p> 
<p>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</p>	<p>ハンカチ・ティッシュを も 持っていましたか</p>
<p>1点：<small>じかん き</small>時間を決めず、<small>ちゅう い</small>注意されてもやめなかった。 2点：<small>じかん ていど き</small>1～2時間程度、時間を決めて使った。 3点：<small>きゆう</small>休けいをしながら、<small>みじか じかんつか</small>短い時間使った。</p>	<p>1点：<small>わす</small>わすれることが多かった。 2点：<small>なか</small>カバンの中には入っていた。 3点：<small>い つ も も ある</small>いつも持ち歩いていた。</p>
<p>て あら 手洗いをしましたか</p>	<p>はやね 早寝をしましたか</p>
<p>1点：<small>い つ も</small>いつもできなかった。 2点：<small>ときどき</small>時々やった。 3点：<small>かなら</small>必ずやった。</p> 	<p>1点：<small>い つ も よるおそ</small>いつも夜遅くまで起きていた。 2点：<small>ときどき はや</small>時々早く寝た。 3点：<small>まいにちはや</small>毎日早く寝た。</p> 
<p>はいべん 排便（うんち）はありましたか</p>	<p>しょくご は 食後の歯みがきをしましたか</p>
<p>1点：<small>しゅうかんいじょうで ひ</small>1週間以上出ない日があった。 2点：<small>ときどきで ひ</small>時々出ない日があった。 3点：<small>まいにちで</small>毎日出た。</p>	<p>1点：<small>い つ も</small>いつもできなかった。 2点：<small>ときどき</small>時々みがいた。 3点：<small>かなら</small>必ずみがいた。</p>
<p>あさ め ざ 朝の目覚めはどうでしたか</p>	<p>そと げんき あそ 外で元気に遊びましたか</p>
<p>1点：<small>お</small>起きるのが辛かった。 2点：<small>ときどきお</small>時々起きるのが辛かった。 3点：<small>い つ も きぶん</small>いつも気分よく、すっきり起きれた。</p>	<p>1点：<small>ほ と ん ど そと あそ</small>ほとんど外で遊ばなかった。 2点：<small>ときどきそと あそ</small>時々外で遊んだ。 3点：<small>ほ と ん ど そと あそ</small>ほとんど外で遊んだ。</p> 
<p>わたしの2025年の健康成績表は合計 <small>ごうけい</small> 点でした</p>	

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

よいお年をお迎えください。1/7（水）にお会いしましょう。