

せいかつてんけん 生活点検カード

中野区立江古田小学校

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

★より良い生活を送るために、自分のチャレンジもくひょうを決めましょう。

おきる時こく 時 分	あさけんおん 朝の検温をする時こく 時 分	ねる時こく 時 分	チャレンジもくひょう：1日0分からだを動かす、食事をのこさず食べるなど
--------------------	-------------------------------	-------------------	-------------------------------------

★おうちの人とねる前にチェックして、できたところに色をぬったり、しるしをつけましょう。

	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)
おきた時こく 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさけんおん 朝の検温をした時こく 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさごはん しっかり食べる											
うんち でた：○ でてない：×											
はみがき	[あさ]										
	[よる]										
うんどう 運動											
ねた時こく 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
げんき 元気レベル げんきモリモリ：◎ ふつう：○ げんきなし：×											
もくひょう できた：○ もう少し：△ できなかった：×											

けんおん 検温カードへの記録もわすれずにやりましょう。 あさけんおん 朝の検温は7時までには終わらせましょう。