

資料4

# すくすくチェックカード

小学校 \_\_\_\_年 \_\_\_\_組 なまえ\_\_\_\_\_

	／ ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )
さんど <small>しょくじ</small> 三度の食事をバランスよく食べることができましたか。							
ひつよう <small>ぶん</small> おやつは必要な分だけ食べることができましたか。							
うご からだをよく動かしましたか。							
じ <small>ぶん</small> 6時30分までに起きることができましたか。							
じ 10時までに寝ることができましたか。							
じぶん <small>はんせい</small> 自分の反省							
うち <small>ひと</small> お家の人から							
せんせい 先生から							

たいへんよくできた ◎      よくできた ○      もうすこしだった △