資料３

「元気の輪」～生活習慣をふりかえろう～

年　　組　　番　名前

項目　（○：できた　△：できなかった）	11/30（月）	12/1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（土）	6（日）	○の数
１　朝・昼・夜の三食をしっかり食べている								
２　早ね早起きをしている→起きる（　　時　　分）ねる（　　時　　分）								
３　ぐっすりとねむれた								
４　うんちが出た								
５　ハンカチをいつも身につけている（土・日は出かける時）								
６　お菓子やジュースは量を決めて食べている								
７　食事の前や外から帰ったら手洗いをしている								
８　体を動かして遊んだり、運動したりしている								
９　テレビ（ゲームを含む）をみるのは１日２時間以内である								
10　ていねいに歯みがきをしている（特に歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯のかみ合わせ）								

1週間の反省	おうちの方から	保護者印

「元気の輪」はどうでしたか？おうちで反省を記入し、12月7日(月)に提出しましょう。