


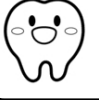
れいわ ねんど ふゆやす けんこう ひょう
令和3年度 冬休み健康チェック表

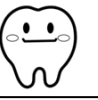
ねん ばん なまえ
 年 番 名前


- ★毎朝、熱を測って、体温と体の調子（せきが出ていないか、のどのいたみなどがいないか）を書きましょう。
- ★一日の生活について自分でふりかえりし、生活リズムを整えましょう。できたところには色をぬりましょう。
- ★メディアの使い方について親子で話し合い、ルールを決めましょう。決めたルールが守れたら、「メディア」に色をぬりましょう。
- ★歯みがきを続け、むし歯を予防しましょう。できたところには色をぬりましょう。


【色のぬり方】

おきた時刻

 6時半まで
 におきた

朝のはみがき

 朝のはみがき
 をした

夜のはみがき

 夜のはみがき
 をした

ねた時刻

 低学年…9時まで
 中学年…9時半まで
 高学年…10時まで

メディア

 親子で決めた
 ルールを守った

《メディアの使い方のルール》

日にち	曜日	体温(℃)	体の調子	おきた時刻	朝のはみがき	夜のはみがき	ねた時刻	メディア
12/25	土							
12/26	日							
12/27	月							
12/28	火							
12/29	水							
12/30	木							
12/31	金							
1/1	土							
1/2	日							
1/3	月							
1/4	火							
1/5	水							
1/6	木							
1/7	金				検温(学校)		担任サイン	

じぶんのはんせい

おうちの方からひとこと



ご協力ありがとうございます
 した。後期後半開始日(1月7日金曜日)に、学校にもってき
 ましょう。