

第1回 スクスクウィーク

健康チェックカード

ねん ばん なまえ
年 番 名前

朝ごはん：朝ごはんは元氣のもと！また、脳には主食からのエネルギーが欠かせません。

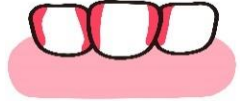
どの主食を食べたか色をぬってチェックしよう。（主食：ご飯やパンなどのこと）

歯みがき：食べたらみがく！食後にしっかり歯みがきをして、できたら歯のいろをぬりましょう。

歯みがき重点項目：保健委員会で、毎日意識して欲しい所を考えました。意識して取り組めたか、

◎○△でチェックしましょう。

毎日◎になった人には、な～べ～シールをプレゼント！！

	5月29日（月）	5月30日（火）	5月31日（水）	6月1日（木）	6月2日（金）	
朝ごはん	 ごはん	 パン	 その他	 ごはん	 パン	 その他
歯みがき	 朝	 昼	 夜	 朝	 昼	 夜
歯みがき 重点項目	① 歯と歯のあいだ 	② 奥歯 	③ 歯の内側 	④ 歯と歯ぐきの間 	⑤ 今までのこと すべて 	
意識して 取り組めた かな？	◎ ○ △					

ふいかえり

お家の人の感想



提出日6月5日（月）