

第2回 スクスクウィーク

健康チェックカード

年 番 名前

第2回目のスクスクウィークでは、「姿勢」を特に意識して取り組もう。

お知らせの手紙に、「よい姿勢」の見本が載っているので、正しい姿勢で食事をとろう！

朝ごはん：朝ごはんは元気のもと！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：食べたならみがく！食後にていねいに歯をみがいたら歯の色をぬろう。

よい姿勢：よい姿勢の見本をもとに、姿勢を意識できたかな？◎○△でチェックしましょう。

	10月28日（月）	10月29日（火）	10月30日（水）	10月31日（木）	11月1日（金）
朝ごはん	   ご飯 パン その他	   ご飯 パン その他	   ご飯 パン その他	   ご飯 パン その他	   ご飯 パン その他
歯みがき	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜
よい姿勢 （朝ごはん）	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
よい姿勢 （夕食）	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

ふいかえり

お家の人の感想（朝ごはん・歯みがき・姿勢について）



提出日 11月5日（火）

