

第1回 スクスクウィーク

健康チェックカード

年 番 名前

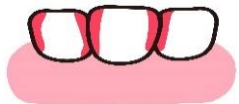
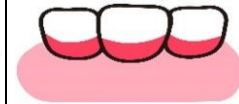
朝ごはん：朝ごはんは元気のもと！また、脳には主食からのエネルギーが欠かせません。

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

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。

	6月10日（月）	6月11日（火）	6月12日（水）	6月13日（木）	6月14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17日（月）