

## 第2回 スクスクウィーク

# 健康チェックカード

年 番 名前

今回のスクスクウィークでは、「姿勢」を特に意識して取り組んでみよう！お知らせのお手紙に、「よい姿勢」の見本が載っています。保健委員会からの話を思い出して、しっかりと取り組もう！

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：食べたらみがく！食後にいな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23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)
朝ごはん	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 (給食)	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

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 10月30日(月)