健康ふり返りカード （2学期）

年　組　番　名前

「★目標」をたて，1番がんばりたい項目を決めて，明日から1週間，生活をふり返りましょう。ふり返って，あてはまる印をつけましょう。
最後に「**1週間をふり返って，できたこと・これから気をつけたいこと**」を書き，おうちの人からコメントをもらいましょう。

わたしは【　　】番をがんばります！

ふりかえること	○：あてはまる　×：あてはまらない					
	12／5(火)	12／6(水)	12／7(木)	12／8(金)	12／9(土)	12／10(日)
①前の日の夜，ねる時刻が守れた **★目標：　　時　　分までにねる**						
②起きる時刻が守れた **★目標：　　時　　分までにおきる**						
③朝ごはんをしっかり食べた						
④うんちが出た						
⑤1日3回歯みがきをした						
⑥外に出て体を動かした						
⑦食事の前やトイレから出た後，手をしっかり洗った						
⑧テレビやゲームなどを使う時間が守れた **★目標：　　分まで**						
⑨家族や友達，先生に元気にあいさつをした						
⑩困っていることや心配なことはなかった またはだれかに相談して解決した						
⑪今日は元気にすごせた						

できたこと・これから気をつけたいこと	おうちの人から	担任
		保健室

12月11日(月)に担任へ提出してください。