

ふゆやす 冬休みけんこうカレンダー



けんこうてき ふゆやす 健康的な冬休みをすごそう

けんこうてき ふゆやす 健康的な冬休みをすごすために、できることはなんですか？
 せいかつ 生活のめあてと しょうぶ は 丈夫な歯にするためのめあてを1つ決めてつづけてみましょう。

けんこうてき ふゆやす 健康的な冬休みを すごすためのめあて	せいかつ 生活の めあて	
	しょうぶ は 丈夫な歯にする ためのめあて	

できたら○をつけましょう。	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
しょうぶ は 丈夫な歯にするための めあてがまもられました。																
はやお 早寝、早起きができました。 (高学年でも9時間は寝よう)																
あさ 朝ごはんを、しっかり食べました。																
よる 夜の歯みがきが、 しっかりできました。																
おなかがすっきりしました。 (朝うんちが出るとよいです)																
いちにち 1日に 15分以上運動できました。																
てつぱ お手伝いができました。																

年 なまえ		じぶん 自分のはんせい	おうちの人から一言
	○のかず ぜんぶで こ/112個中		