

夏休み 生活・学習がんばりカード

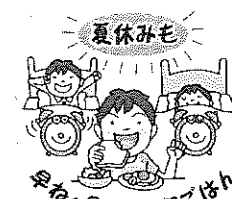
夏休みを元気に過ごすために、規則正しい生活をしましょう。

夏休みの健康目標とゲーム・ユーチューブの使い方ルールを決めましょう。また、見えるところに掲示して、意識して過ごしましょう。

健康目標

なまえ () は、

夏休み



を頑張る。

ゲーム・ユーチューブの使い方ルール

4つから選んで○を付けましょう。()に時間、曜日を書き入れましょう。その他に家でのルールがある人は書いてください。例えば、「ゲームを30分したら、宿題を1時間がんばる」など。(低学年はお家の人とルールを決めましょう)

1	土日だけ、()分・時間まで
2	()曜日だけ、()分・時間まで
3	ゲーム・ユーチューブは使わない。
4	その他

夏休みのふりかえり

当てはまる項目に○を付けましょう。

健康目標	よくがんばった	がんばった	もう少しがんばれた	がんばれなかった
ゲーム・ユーチューブの使い方ルール	よくがんばった	がんばった	もう少しがんばれた	がんばれなかった

9月1日に担任の先生に提出しましょう。



はみがき・健康記録カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
26 (36.8)	←日にちの横の()に体温を書きます。					1 ()
せき・腹痛	←体調 良:○ 症状がある場合:症状を記入					
	←歯をみがいたら色をぬりましょう。					
2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()
9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()
16 ()	17 ()	18 ()	19 ()	20 ()	21 ()	22 ()
23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()
30 ()	31 ()	かんそう		おうちのひとから		

