

# =まいにちの健康・生活チェック No.1 =

年 なまえ \_\_\_\_\_



## わきっこ 春休みの健康記録カード

※登校した日に、担任の先生へ提出してください。

●自分の健康・生活の目標を書いてみよう！

<3/26 (木) ~ 3/29 (日)>

日にち	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)
朝の体温	℃	℃	℃	℃
起床 (朝起きた) 時間	時 分	時 分	時 分	時 分
夜 (寝る前) の体温	℃	℃	℃	℃
就寝 (寝た) 時間	時 分	時 分	時 分	時 分
食事	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)
排便	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)
はみがきチェック	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)
今日の体調	よい ・ ふう	よい ・ ふう	よい ・ ふう	よい ・ ふう
	・かぜ症状 (鼻水・のど痛 ・咳) ・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )	・かぜ症状 (鼻水・のど痛 ・咳) ・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )	・かぜ症状 (鼻水・のど痛 ・咳) ・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )	・かぜ症状 (鼻水・のど痛 ・咳) ・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )
テレビ (ユーチューブを ふくむ) ・ゲームの時間	時間 分くらい	時間 分くらい	時間 分くらい	時間 分くらい
規則正しい生活ですぐす ことができましたか?	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった

# =まいにちの健康・生活チェック No.2=

年 なまえ \_\_\_\_\_



わきっこ はるやす 春休みの健康記録カード けんこうきろく

<3/30 (月) ~4/2 (木)>

日にち	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)
朝の体温	℃	℃	℃	℃
起床 (朝起きた) 時間	時 分	時 分	時 分	時 分
夜 (寝る前) の体温	℃	℃	℃	℃
就寝 (寝た) 時間	時 分	時 分	時 分	時 分
食事	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)
排便	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・ 便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・ 便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・ 便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・ 便秘 ( 日間)
はみがきチェック 	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)
今日の体調	よい ・ ふう	よい ・ ふう	よい ・ ふう	よい ・ ふう
	・ かせ症状 (鼻水・のど痛 ・ 咳) ・ 胃腹痛 ・ だるい ・ その他症状 ( )	・ かせ症状 (鼻水・のど痛 ・ 咳) ・ 胃腹痛 ・ だるい ・ その他症状 ( )	・ かせ症状 (鼻水・のど痛 ・ 咳) ・ 胃腹痛 ・ だるい ・ その他症状 ( )	・ かせ症状 (鼻水・のど痛 ・ 咳) ・ 胃腹痛 ・ だるい ・ その他症状 ( )
テレビ (ユーチューブを ふくむ) ・ ゲームの時間	時間 分くらい	時間 分くらい	時間 分くらい	時間 分くらい
規則正しい生活ですぐす ことができましたか?	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった


# =まいにちの健康・生活チェック No.3=

年 なまえ \_\_\_\_\_



わきっこ はるやす 春休みの健康記録カード けんこうきろく

<4/3 (金) ~4/5 (日)>

日にち	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
朝の体温	℃	℃	℃
起床 (朝起きた) 時間	時 分	時 分	時 分
夜 (寝る前) の体温	℃	℃	℃
就寝 (寝た) 時間	時 分	時 分	時 分
食事	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)	朝 (たべた・たべなかった) 昼 (たべた・たべなかった) 夕 (たべた・たべなかった)
排便	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)	出た ・ 出ない ・ 下痢 ・便秘 ( 日間)
はみがきチェック 	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)	朝 (できた・できなかった) 昼 (できた・できなかった) 夜 (できた・できなかった)
今日の体調	よい ・ ふうふう ・かぜ症状 (鼻水・のど痛) ・咳・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )	よい ・ ふうふう ・かぜ症状 (鼻水・のど痛) ・咳・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )	よい ・ ふうふう ・かぜ症状 (鼻水・のど痛) ・咳・胃腹痛・だるい ・その他症状 ( )
テレビ (ユーチューブを ふくむ)・ゲームの時間	時間 分くらい	時間 分くらい	時間 分くらい
規則正しい生活ですぐす ことができましたか?	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった

はるやす ちゅう かんそう  
春休み中の感想



おうちの方からひとこと