



4月からの生活を  
ふりかえてみましたよ!

# のびのび

令和8年3月

## 早ね早起

朝の時間をゆくり  
すごしましょう!



朝、5分早起き  
できたら...

**朝ごはん**  
ゆくりかんて  
味わえること  
まらがない!!

**洗顔**  
顔を洗うと  
あきり目があて  
旧きもちよく  
スタートできる

**トイレ**  
トイレに入ると、ゆくりできるかも  
しませるあて  
あきりするとい  
い

**ハンカチ  
ティッシュ**  
ポケットの中  
確認できる

1年間の健康生活をふりかえてみましょう!

年 組 番 名 前 ( )

①早ね早起をしましたか?	いつもできた	休みの日は できなかった	できない日が 多かった
②朝、すっきり目がさめましたか?	いつもすっきり	ときどきすっきり	起きるのが つらかった
③朝ごはんを食べましたか?	毎日食べた	ときどき 食べなかった	食べない日が 多かった
④朝、顔を洗いましたか?	いつも洗った	ときどき 洗わなかった	洗わない日が 多かった
⑤毎日うんちは出ましたか?	毎日出た	ときどき 出なかった	いつも毎日 出ない
⑥食事の後は、はみがきを しましたか?	朝昼夜の3回 みがいた	1日2回は みがいた	わすれることが 多かった
⑦ハンカチ・ティッシュを もっていましたか?	いつも もっていた	ときどき わすれた	わすれることが 多かった
⑧手足のつめを短く 切っていましたか?	いつも短く していた	のびたままの日が あった	のびたままの日が 多かった
⑨外や体育館で元気に 遊びましたか?	いつも遊んだ	ときどき 遊んだ	あまり 遊ばなかった
⑩手洗いをしましたか?	いつもできた	ときどき 洗わなかった	あまり できなかった
⑪テレビやゲームは時間を 決めて見ましたか?	いつも守った	ときどき 守れなかった	時間は決めて いない

＜ 本校1年～6年生の結果をまとめたグラフです ＞

①早寝早起きをしましたか?	いつもできた	休みの日はできなかった	できない日が少ない
②朝、すっきり目がさめましたか?	いつもすっきり	ときどきすっきり	起きるのが少ない
③朝ごはんを食べましたか?	毎日食べた	ときどき食べなかった	食べない日がない
④朝、顔を洗いましたか?	いつも洗った	ときどき洗わなかった	洗わない日がない
⑤毎日うんちが出ましたか?	毎日出た	ときどき出なかった	毎日出た
⑥食事の後ははみがきをしましたか?	1日3回みがいた	1日2回みがいた	わすれることが少ない
⑦ハンカチ・ティッシュは持っていましたか?	いつももっていた	ときどきわすれた	わすれることが少ない
⑧手足のつめは短く切っていましたか?	いつも短くしていた	のびたままの日もあった	のびたままの日がない
⑨外や体育館で元気に遊びましたか?	いつも遊んだ	ときどき遊んだ	あまり遊ばなかった
⑩手洗いはしましたか?	いつもできた	ときどき洗わなかった	あまりできなかった
⑪テレビやゲームは時間を決めて見ましたか?	時間を守った	ときどき守れなかった	時間は決めていた

### ほけんしつ

あ、たらいいな...  
（ほけんしつのおもいで、こはものあ、たらいいな...など）  
声をきかせてください。

お知前 ( )

