



# ふゆやす ちゅう けんこうにっき 冬休み中健康日記

ねん 名まえ  
年 名前

期間ごとに、健康に過ごすためのチェックポイントが変わるよ。この紙をいつも見える場所において、お家の人も手伝ってもらってね。

|   |               |               |               |
|---|---------------|---------------|---------------|
| <b>運動</b> この期間は、運動になることを1日にあわせて60分以上できたら○をつけよう!! <u>スポーツに限らず</u> 、ストレッチや階段の上り下り、動画を見ながらのダンスなど、できることをさがしてみましよう。窓ふきやふとんの上げ下ろし、洗たく干しなどのお手伝いもいいですね。 | 12/24(金)      | 25(土)         | 26(日)         |
|   | 体温 ℃          | 体温 ℃          | 体温 ℃          |
|   |               |               |               |
| <b>朝ごはん</b> この期間は、朝ごはんを食べたもの、飲んだものを書いておこう!!<br>例：ごはん、いんげん、ぶろっこー、にんじん、めだまやき、みそしる   | 27(月)         | 28(火)         | 29(水)         |
|   | 体温 ℃          | 体温 ℃          | 体温 ℃          |
|   |               |               |               |
| <b>歯みがき</b><br>この期間は、朝・昼・ねる前に歯みがきができたら○をつけよう!!  | 30(木)         | 31(金)         | 1/1(土)        |
|   | 体温 ℃          | 体温 ℃          | 体温 ℃          |
|   | 朝<br>昼<br>ねる前 | 朝<br>昼<br>ねる前 | 朝<br>昼<br>ねる前 |
| <b>スクリーンタイム</b> この期間は、テレビ、スマホやパソコン、ゲームの時間が1日に合計120分までにできたら○をつけよう!!  | 2(日)          | 3(月)          | 4(火)          |
|   | 体温 ℃          | 体温 ℃          | 体温 ℃          |
|   |               |               |               |
| <b>野菜</b> この期間は、朝・昼・ばんの食事で、野菜を食べたら○をつけよう!!  | 5(水)          | 6(木)          | 7(金)          |
|   | 体温 ℃          | 体温 ℃          | 体温 ℃          |
|   | 朝<br>昼<br>ばん  | 朝<br>昼<br>ばん  | 朝<br>昼<br>ばん  |
| <b>すいみん</b><br>この期間は、起きた時刻(ふとんから出た時刻)、ねた時刻(ふとんに入った時刻)を書こう!!   | 8(土)          | 9(日)          | 10(月)         |
|   | 体温 ℃          | 体温 ℃          | 体温 ℃          |
|   | 起きた<br>ねた     | 時 分<br>時 分    | 時 分<br>時 分    |

ふゆやす せいかつ はんせい か  
冬休みの生活の反省を書きましょう。

がんばったら、もっとよくなりそうなことを書きましょう

