

月

よい生活習慣をつくるためのチェックリスト（幼児～低学年用）

おなまえ

チェックした日(曜日)	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	
あさ7じにはおきる																				
あさごはんをしっかりと たべる																				
やさいをよくたべる																				
すききらいしない																				
ゆうしょくごはたべない																				
おやつは1にち1かい きめられたぶんだけ																				
ジュースはのまない																				
そとであそぶ うんどうする																				
テレビ・テレビゲームは ごうけい2じかんまで																				
おてつだいをする																				
まるのかず																				

チェックした日(曜日)	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	合計
あさ7じにはおきる														
あさごはんをしっかりと たべる														
やさいをよくたべる														
すききらいしない														
ゆうしょくごはたべない														
おやつは1にち1かい きめられたぶんだけ														
ジュースはのまない														
そとであそぶ うんどうする														
テレビ・テレビゲームは ごうけい2じかんまで														
おてつだいをする														
まるのかず														



*チェックのしかた

- まいにち ねるまえに そのひのことを ぶりかえりましょう。
- まもれたら ○をつけましょう。
- さいごに まるのかずを かぞえましょう。
- ぜんぶで10こ がんばれたかな？

