

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																				
<b>まるのかず</b>																				

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														
<b>まるのかず</b>														



\*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？

