

月

生活習慣改善の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																			
ゆうしょくの おかわりをしない																			
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																			
たいじゅう(kg)																			

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														
やさいをたべる														
ゆうしょくの おかわりをしない														
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														
たいじゅう(kg)														



- *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。
 - ・10のこうもくについて まもれたら0をつけましょう。
 - ・さいごに0のかずを かぞえましょう。
 - ・シールなどのごほうびをきめるのもよいですね。

