






# 夏休みの健康観察・はみがきカード (3~6年用)







( )年( )組 ( )番 名前( )

おきる時間とねる時間をきめましょう。おきる時間( : ) ねる時間( : )

決まった1週間は、毎日体温をはかりましょう。また、自分が決めた時間(おきる時間とねる時間)を守ることができたとき、朝ごはんをたべたとき、歯みがきをしたときは○をつけるか、  
□の中に好きな色をぬりましょう。

※自分で書きましょう。

月	日	曜日	体温 	 おきる時間		 ねる時間	はみがき 		
							あさ	ひる	よる
7	21	金	℃						
	22	土	℃						
	23	日	℃						
	24	月	℃						
	25	火	℃						

月	日	曜日	体温 	 おきる時間	 朝ごはん	 ねる時間	はみがき 		
							あさ	ひる	よる
8	24	木	℃						
	25	金	℃						
	26	土	℃						
	27	日	℃						
	28	月	℃						
	29	火	℃						
	30	水	℃	おうちの人のサイン →					

※このカードは【8/30(水)】検温して必ず学校に提出します