

冬休みの健康観察・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いましょう。

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			
12	24	土	°C						
	25	日	°C						
	26	月	°C						

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			
1	6	金	°C						
	7	土	°C						
	8	日	°C						
	9	月	°C						
	10	火	°C	おうちの人のサイン → 					

※このカードは【1/10(火)】検温して必ず学校に提出します