

せい かつ ととの 生活リズムを整えよう

()年()組()番
 名前()

健康的な生活ができているか確かめましょう。○・△・×、時こくなどを記録し、1月18日(木)に提出します。
 「早ね・早起き・朝ごはん」「手洗い・うがい」を重点に取り組みましょう。

おうちのひとと相談して、記入しましょう。	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)
★決めた時こく()時()分)を守って早くねる	○か× きのうねたじこく 時 分	○か× きのうねたじこく 時 分	○か× きのうねたじこく 時 分	○か× きのうねたじこく 時 分	○か× きのうねたじこく 時 分
★7時までに起きる	○か× きょうおきたじこく 時 分	○か× きょうおきたじこく 時 分	○か× きょうおきたじこく 時 分	○か× きょうおきたじこく 時 分	○か× きょうおきたじこく 時 分
だれにも起こされず自分で起きる					
家族に「おはよう」のあいさつをする					
顔を水で洗いぬいでいる					
★朝ごはんを食べる(下の表を参考に、食べたグループの色に○をつけましょう)	○か× 赤 黄 緑	○か× 赤 黄 緑	○か× 赤 黄 緑	○か× 赤 黄 緑	○か× 赤 黄 緑
うんちを出して、おなかをすっきりさせる (朝出たら○、朝以外に出たら△、出ない×)					
外で遊んだり、家の手伝いをしたりして体を動かす					
★外から帰ったら、うがい・手洗いをする					

かんそう

おうちのかたからひとこと

※朝ごはんのメニューはどのグループかな？

赤色のグループの食品 (からだのもとをつくる)	にく(とり、ぶた、うし)、さかな、たまご、ごま、まめ、ソーセージ、ちくわ かまぼこ、とうふ、ぎゅうにゅう、みそ、なっとう、かい、わかめ など
黄色のグループの食品 (エネルギーになる)	ごはん、パン、うどん、ドーナツ、マヨネーズ、さとう、ドレッシング、マーガリン ジャム、さつまいも、じゃがいも、さといも など
緑色のグループの食品 (体の調子を整える)	トマト、きゅうり、ほうれんそう、みかん、なす、かぼちゃ、だいこん、セロリ、ねぎ にんじん、はくさい、ピーマン、りんご、きのこ、バナナ など

