

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																			
<b>まるのかず</b>																			
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														
<b>まるのかず</b>														
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。

