

# せいかつ しゅうかん 4月生活チェック週間

なまえ

せいけつなハンカチをもってこよう！

	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
1. おきるじこく もくひょう おきたじこく	じ ふん	じ ふん	じ ふん
2. ねるじこく もくひょう ねたじこく	じ ふん	じ ふん	じ ふん
3. あさごはん	したのえをみて、あさごはんであべたものに○をつけましょう。		
	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
4. せいけつなハンカチをもってきましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
5. つめはのびていませんか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
6. きのう、てあらいうがいはできましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
7. きのう、べん(うんち)はできましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
8. きのう、よるねるまえにはみがきをしましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
9. しっかりねむれましたか？	ばんごうに○をつけましょう。		
ねむれた・・・1 ちょっとねむい・・・2 まだねたい・・・3	1・2・3	1・2・3	1・2・3

ず  
図

①



ごはん・パン  
主食(しゅしょく)

②



にく・さかな  
たまごをつかったおかず  
主菜(しゅさい)

③



おもにやさいをつ  
つかったおかず  
サラダ・あえもの  
副菜(ふくさい)

④



しるもの・のみもの  
みそしる・スープ

⑤

なにも  
たべていない

はんせい

おうちのひとから

