

けんこうチェックカード(5がつ18にち~24にち)

なまえ _____

☆一日二回、朝と夕に忘れずに検温しましょう。

☆寝る前に一日一回、お子さんと今日を振り返ってみましょう。

☆歯みがきは、始めはお子さんが行い、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

☆うんちは健康状態の目安となります。うんちの状態をチェックして下さい。

☆「にこにこマーク」は、一日の終わりに好きなシールを貼ったり、花丸を描いたりしましょう。



	おきた じこく	たいおん	あさごはん	はみがき	うんち	たいおん	ねる じこく	にこにこマーク
5/18 (げつ)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	
5/19 (か)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	
5/20 (すい)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	
5/21 (もく)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	
5/22 (きん)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	
5/23 (と)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	
5/24 (にち)								
	:	℃	食べた 食べていない	した していない	でた でていない	℃	:	