

けんこうチェックカード(5がつ 25 にち~31 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 |
|--------------|------------|------|---------------|-------------|-------------|------|-----------|---------|
| 5/25 (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 | ℃ | : | |
| 5/26 (か) | | | | | | | | |
| | : | ℃ | 食べた 食べていない | した していない | でた でていない | ℃ | : | |
| 5/27 (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 | ℃ | : | |
| 5/28 (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 | ℃ | : | |
| 5/29 (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 | ℃ | : | |
| 5/30 (ど) | | | | | | | | |
| | : | ℃ | 食べた 食べていない | した していない | でた でていない | ℃ | : | |
| 5/31 (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 | ℃ | : | |