



けんこうしゅうかん

健康週間

5月カード

おおさかしりつちっこうしょうがっこう
大阪市立築港小学校

ねん 年	1	くみ 組	なまえ 名前
メディアを使う時間の目標			じかん 時間 ぶん 分
こんげつ 今月のスマホ等の使い方目標			りよう 使用する時間や場所を決めよう
ね 寝る時刻	じ 時	ぶん 分	お 起きる時刻 じ 時 ぶん 分

☆ しるしの書き方： できたときは○ できなかったときは△

にち 日 じ 時		12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
すること						
	ねる					
	おきる					
あさ 朝ごはん をたべた						
やす 休み時間に うんどう 運動をした						
は 歯みがきをして は 歯が <u>つるつる</u> になった						
つか メディアを使う じかん 時間をまもった						
スマホ等の使い方 もくひょう 目標をまもった						
	こんしゅう 今週のふりかえりを か 書きましょう					

担任の先生へ 20日(火)に保健室まで提出してください。



けんこうしゅうかん 健康週間 6月カード

おおさかしりつちっこうしょうがっこう
大阪市立築港小学校

ねん 年	1	くみ 組	なまえ 名前
メディアを使う時間の目標			じかん 時間 ぶん 分
こんげつ 今月のスマホ等の使い方目標			かって 勝手にアプリを入れたり、 かきん 課金したくない
ね 寝る時刻	じ 時	ぶん 分	お 起きる時刻 じ 時 ぶん 分

☆ しるしの書き方： できたときは○ できなかったときは△

にち 日 じ 時		9 日 (げ) (月)	10日 (か) (火)	11日 (すい) (水)	12日 (もく) (木)	13日 (きん) (金)
すること						
	ね る					
	おきる					
あさ 朝ごはん をたべた						
やす 休み時間に うんどう 運動をした						
1本ずついね い歯みがきした						
メディアを使う 時間をまもった						
スマホ等の使い方 目標をまもった						
	今週のふりかえりを 書きましょう					

担任の先生へ 17日(火)に保健室まで提出してください。



けんこうしゅうかん

健康週間

7月カード

おおさかしりつちっこうしょうがっこう
大阪市立築港小学校

ねん 年	1	くみ 組	なまえ 名前
メディアを使う時間の目標			じかん 時間 ぶん 分
こんげつ 今月のスマホ等の使い方目標		ともだち 友達や他人のこと、うわさ話は送らない	
ね 寝る時刻	じ 時	ぶん 分	お 起きる時刻
	じ 時	ぶん 分	

☆ しるしの書き方： できたときは○ できなかったときは△

にち 日 じ 時		7 日 (げ) (月)	8 日 (か) (火)	9 日 (すい) (水)	10日 (もく) (木)	11日 (きん) (金)
すること						
	ね る					
	おきる					
あさ 朝ごはん をたべた						
やす 休み時間に うんどう 運動をした						
おく 歯をていねい にみがきした						
つか メディアを使う じかん 時間をまもった						
スマホ等の使い方 もくひょう 目標をまもった						
	こんしゅう 今週のふりかえりを か 書きましょう					

担任の先生へ 15日(火)に保健室まで提出してください。