

ねん  
年

くみ  
組

なまえ  
名前

## 生活の様子をチェックしてみよう!

毎日、楽しく元気にすごすためには、どんなことが大切  
でしょうか? 自分の生活の様子をチェックしてみましょう。

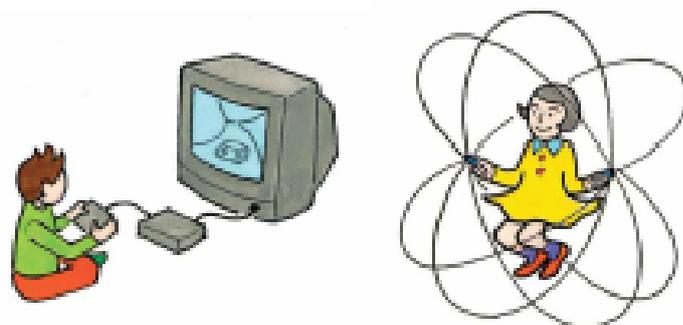
### はやね、はやおきをする

・ 自分のねる時刻                      : 

・ 自分のおきる時刻                      : 

### 食事をしっかりとる

- ・ 朝ごはんは必ず食べる
- ・ 好ききらいをしない
- ・ よくかんで食べる



### テレビをみすぎたり、テレビゲームをしすぎない

・ 1日のテレビをみる時間                      : 

・ 1日のテレビゲームをする時間                      : 

### 毎日、元気に体を動かす

### 自分のチェックをつくってみよう

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____