

ふゆ けんこうもくひょう
冬の健康目標カード

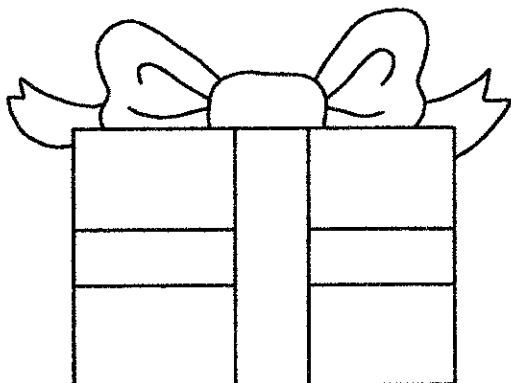
ねん くみ なまえ
年 組 名前

ふゆ
①この冬にとくにがんばること

れい まいにち し お しょう かんが はん た まいにち かいていねい
例 毎日7時に起きる、3食しっかりバランスを考えてご飯を食べる、毎日3回丁寧に歯をみがく、毎日20秒かけて手洗いうがいをする など。。。具体的に！

ふゆやす ふ かえ
②冬休みの振り返り

じぶん いろ
③がんばった自分に色をプレゼント！好きな色でぬろう！



ふゆ
④どんな冬やすみでしたか？
うま いろ かお
馬に色と顔をつけてみよう！

