赤坂元気プロジェクト

４年３組　　番　　　　　名前

～健康チェック表～

**平成25年 1月22日（火）～2月18日（月）**

注　意　点

1. 1月21日(月)までにすること  
   　チェック表の一番後ろにあるアンケート(黄色の用紙)の1/21のらんに記入する。  
   　思ったとおりに書いてね。
2. 毎日学校ですること（月～金）  
   ①朝、自分の体温計（番号を決めて毎回同じものを使う）を取って、わきにさしこむ。  
   ②わきにさし込んだまま、チェック表に記入（前日の夕食とその日の朝食について）  
   ③体温を記入～体温計を戻す。  
   ④チェック表は持っておき給食後にも記入～チェック表をかごに戻す。
3. 土曜日・日曜日に、おうちですること  
   ①金曜日の下校時、チェック表を持ち帰り家で記入する。  
   ②おうちに体温計があれば体温をはかる。  
   ③昼食は「給食」のらんに記入。  
   ④その週をふり返って感想を書く（なるべく詳しく書いてね）
4. 2月17日(日)に、おうちですること  
   　チェック表の一番後ろにあるアンケート(黄色い用紙)の2/17のらんに記入する。  
   　感想も書いてください（どんな小さな事でもいいので、たくさん書いてね）

ZB_17_19.JPG