



# げんきもりもりカード No.2



きもちよく、一日をスタートしましょう。 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ なまえ  
 けんこうせいかつでポイントをためよう。こころも体も元気になります。  
 さいこうポイントは50ポイントです。

ポイント	2ポイント	1ポイント	0ポイント
はやね	9じ~10じ 9じまえの人もあるよ	10じ~10じ30ぷん	10じ30ぷんすぎ
はやおき	6じ30ぷんまで	6じ30ぷん~6じ45 ぷん	6じ45ぷんすぎ
あさごはん	しっかりたべた	すこしたべた	たべなかった
やすみじかんのあそび (からだをうごかす)	おもいっきりあそんだ	すこしあそんだ	ぜんぜんあそばなかつた
テレビとゲームあわせて	2じかんまで	2じかん~2じかん30 ぷん	2じかん 30 ぷんいじ ょう

チェックこうもく	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	ごうけい ポイント
はやね						
はやおき						
あさごはん						
やすみじかんの うんどうあそび						
テレビとゲーム あわせて						
きょうのげんきど 10ポイントがまんてん						

あなたの5日かんのげんきもりもりどは？

. 45~50ポイント



. 35~44ポイント



. 25~34ポイント



. 0~24ポイント



5日かんをふりかえって

.....  
 .....  
 .....

お家の方から

.....  
 .....

担任の先生から

.....  
 .....

お家の方にコメントを書いてもらって先生にだしましょう。



# げんきもりもりカード No.2



きもちよく、一日をスタートしましょう。 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ なまえ  
 健康生活でポイントをためよう。心も体も元気になります。  
 さいこうポイントは50ポイントです。

ポイント	2ポイント	1ポイント	0ポイント
早寝	9時～10時 9時まえの人もいるよ	10時～10時30分	10時30分すぎ
早起き	6時30分まで	6時30分～6時45分	6時45分すぎ
朝ごはん	しっかり食べた	すこし食べた	食べなかった
休み時間の遊び(体を動かす)	おもいきり遊んだ	すこし遊んだ	ぜんぜん遊ばなかった
テレビとゲームあわせて	2時間まで	2時間～2時間30分	2時間30分以上

チェックこうもく	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	合計 ポイント
早寝						
早起き						
朝ごはん						
休み時間の 運動あそび						
テレビとゲーム あわせて						
今日の元気度 10ポイントが、まんて んだよ						

あなたの5日間の元気もりもり度は？

- ・45～50ポイント
- ・35～44ポイント
- ・25～34ポイント
- ・0～24ポイント

5日かんをふりかえって

.....

.....

.....

お家の方から

.....

.....

担任の先生から

.....

.....

お家の方にコメントを書いてもらって先生にだしましょう。