

## 夏休み生活チェック表

できた項目に○、できなかった項目に×を 8月1日から土日を除く10日間、記入してください。

		年 組 番 氏名								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
項目	月日(曜日)	朝8時までに起きた	朝食は、パンやごはん以外に、肉、魚、卵、豆類、乳製品のどれかを食べた	身体活動(運動、外遊び、活発な活動など)を合計60分以上行った	テレビ、ゲーム、スマートフォンなどは続けて2時間以上見なかった	朝、夜の歯磨きをした	テレビ、ゲーム、スマートフォンなどは、寝る1時間前には使用をやめた	夕食は午後8時より前に食べた	夕食後甘いジュース類を飲まなかった	夜11時までに寝た
		8月1日	木							
8月2日	金									
<del>8月3日</del>	<del>土</del>									
8月5日	月									
8月6日	火									
8月7日	水									
8月8日	木									
8月9日	金									
<del>8月10日</del>	<del>土</del>									
8月12日	月									
8月13日	火									
8月14日	水									
8月15日	木									
8月16日	金									
<del>8月17日</del>	<del>土</del>									
8月19日	月									
8月20日	火									
8月21日	水									
8月22日	木									
8月23日	金									
<del>8月24日</del>	<del>土</del>									
8月26日	月									
8月27日	火									
8月28日	水									
8月29日	木									
8月30日	金									
<del>8月31日</del>	<del>土</del>									
○の数合計										

すべての○の数の合計(                      )個