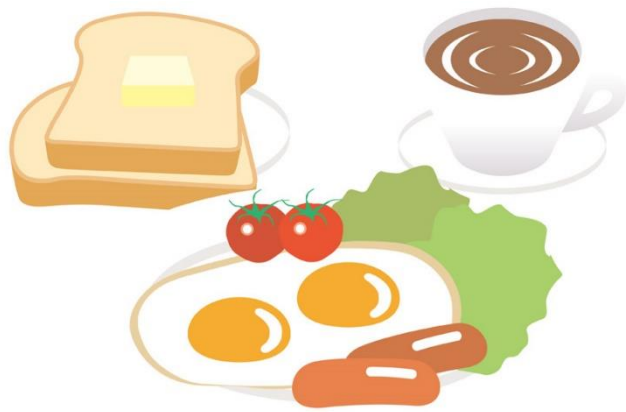




保健・給食委員会

うぶっこ健康カード（5～9年用）

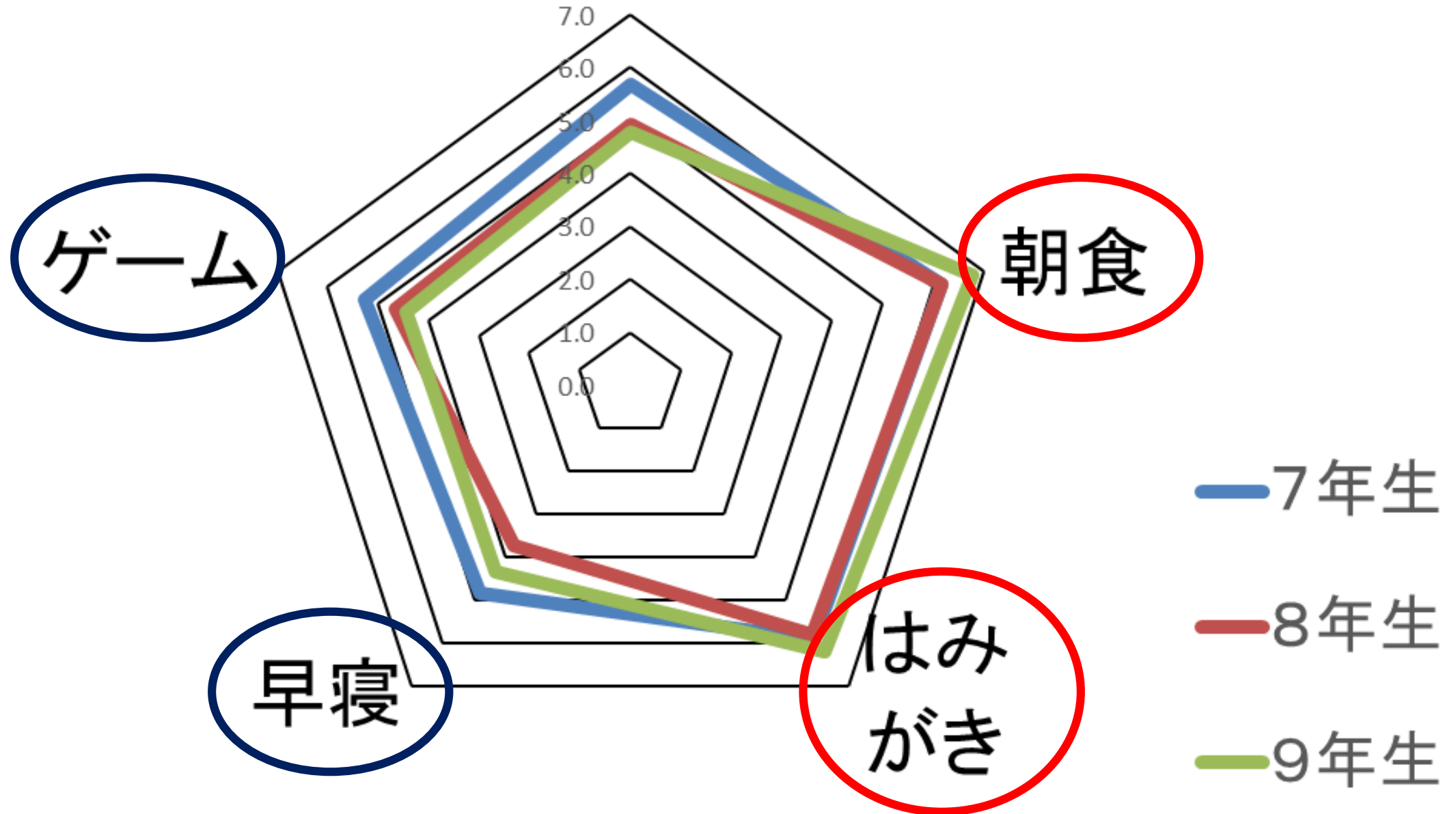
年 名前（

☆1日のせいかつをふりかえり、○か×でこたえてかきましょう。

しつもん	/（月）	/（火）	/（水）	/（木）	/（金）	/（土）	/（日）	かず ○の数 ごうけい （合計）
①早おきができた (時 分までに)←自分で決めましょう								
②朝ごはんをたべた								
③朝から歯みがきをした								
④早ねができた (時 分までに)←自分で決めましょう								
⑤寝る1時間前はゲームやスマホ をしなかった								
○の数(1日の結果) 1日ごとに○の数を数えて書きましょう。								

1週間（7日間）の
○の平均を学年ごとに
出してみました！

早おき



うぶっこ健康カード (5~9年用)

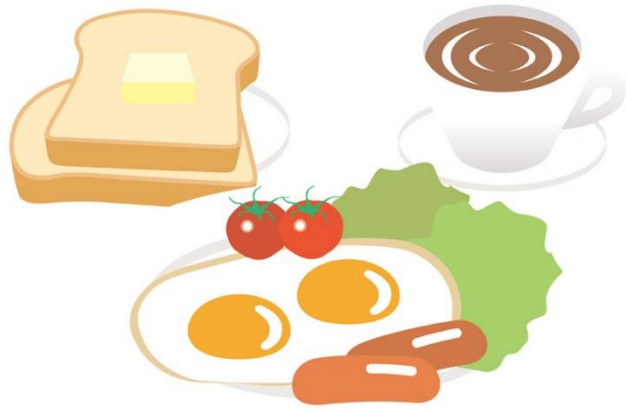
年 名前 (

☆1日のせいかつをふりかえり、○か×でこたえてかきましょう。

しつもん	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	○の数 ごうけい (合計)
①早おきができた (時 分までに)←自分で決めましょう								
②朝ごはんをたべた								
③朝から歯みがきをした								
④早ねができた (時 分までに)←自分で決めましょう								
⑤寝る1時間前はゲームやスマホ をしなかった								
○の数(1日の結果) 1日ごとに○の数を数えて書きましょう。								

1 1 時

1 2 時



保健・給食委員会クイズ

第1問

▶ ゲーム障害（ゲーム依存症）は病気ではない？

①はい ②いいえ

答え



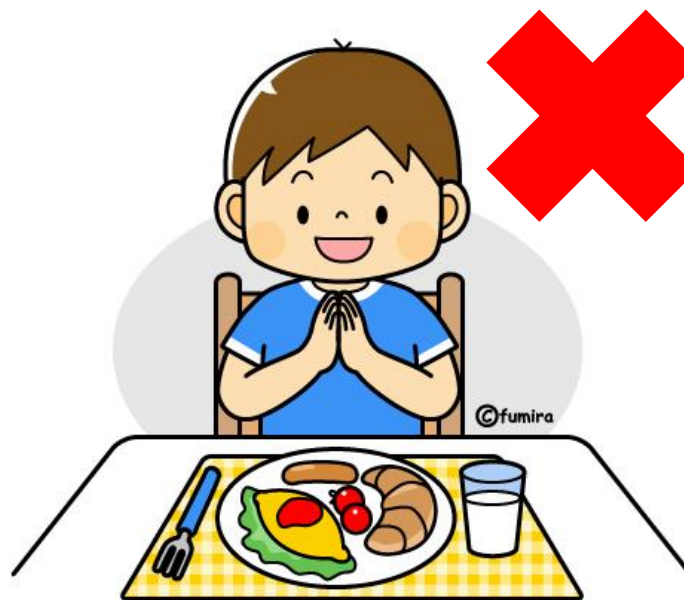
第2問

夜ふかしをすると、朝ごはんが食べられなくなる？

①はい

②いいえ

答え



第3問

▶ 睡眠不足の時は、休日に昼過ぎまで寝ればよい？

▶ ①はい ②いいえ

▶ 答え



第4問



- ▶ アルコールで手指を消毒する消毒剤の正しい使い方は？
- ▶ ①手の汚れを洗い落とす前にすり込む
- ▶ ②手の汚れを洗い落として、手がぬれているうちにすり込む
- ▶ ③手の汚れを洗い落として、手を乾かしてからすり込む
- ▶ 答え