



なつ やす けん こう 夏休み 健康カレンダー

令和8年度
大阪市立生魂小学校

*朝ごはんは1日の活動のもとです。朝食を食べて、元気にすごしましょう。食べたら○をつけましょう。年 組 番 名前()

*歯をていねいにみがきましょう。朝と夜の歯みがきができたなら、○をつけましょう。(さいごに合計もわすれずに)

*下の欄の「ふりかえり」や「おすすめの朝ごはん」の絵も書いて提出しましょう！全部できたら150点で満点！！

8月26日に、学校にもってきましょう！

	7月 17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	8月 1日	2日	3日	4日	5日	6日
あさ 朝ごはん																					
あさ 朝 はみがき																					
よる 夜 はみがき																					
	8月 7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	ごうけい 合計をかく	
あさ 朝ごはん																				かい 回／40回中	
あさ 朝 はみがき																				かい 回／40回中	
よる 夜 はみがき																				かい 回／40回中	

★夏休みを元気にすごすためにがんばったことや、健康カレンダーに取り組んで思ったことを書きましょう。(15点)

栄養バランスのいい「あさごはん」や
おすすめの「あさごはん」を
自由に絵でかきましょう！！(15点)
メニューもいっしょにかいてね。



例 ごはん みそしる しゃけ
ほうれんそうのおひたし

全部できたら
40点×3=120点