

ほけんしどう (児童用)

5がつのほけんもくひょう



じぶんのからだのようすを知ろう！

あ

は

は

あさごはん

はやね

はみがき

あいさつ

はやおき

今日の体のようすはどうかな？

毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきり目が覚めた。
2. 朝ご飯をおいしく食べられた。
3. げりをしていない。
4. べんぴをしていない。
5. 熱はない。
6. 痛いところはない。
7. はれているところはない。
8. 体で動かしにくいところはない。
9. ひどくかゆいところはない。
10. 気持ちは悪くない。
11. とくになやみごとはない。



「いいえ」があったら、どうしてなのか考えてみましょう。先生にそうだんしてもいいですよ。