

# 今月の私のイキキ度チェック表！

( ) 組 ( ) 番 氏名 ( )

5点満点で答えてみよう！



意識すると、自分の心も体も、周りの人も変わってきます。意識して、今より素敵な自分になろう♪

5点 (よくできている)    4点 (ときどきできている)  
3点 (たまにできている)    2点 (ほとんどできていない)    1点 (全くできていない)

イキキ度チェック項目	6月の点数	7月の点数	8月の点数	9月の点数	10月の点数	11月の点数	12月の点数
1. 早寝早起きができていますか							
2. 朝ごはんを食べていますか							
3. 食事の前のあいさつをしていますか							
4. お茶碗やおはしを正しく持っていますか							
5. 姿勢を正して食事をしていますか							
6. 「給食だより」を読み、書いてあることを家の人と話していますか							
7. 献立のどれが主食・主菜・副菜かを確認しながら食事していますか							
8. 野菜を3食食べていますか							
9. 体によい飲み物を選び、飲み方を考えていますか							
10. 予習・復習する習慣がついてきましたか							
担任の確認印							

<生徒から一言>

<兵庫大学から一言>

6月		
7月		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		