



ふゆやすみ せいかつリズムチェックシート





ねん くみ なまえ




3がっきをげんきにスタートさせるため、せいかつリズムをととのえましょう。

もくひょうを かんがえましょう







～ おうちのひとと、よみましょう ～

ふゆやすみに、かぞくで腸活にチャレンジ★

ねるじかん	じ 	おきるじかん	じ 
げんきにすごすための もくひょう	わたしは、ふゆやすみに します！		

<p>①朝おきてすぐ水を飲む。こまめに水分をとる。</p> 	<p>②よくかんで食べ、食物繊維や発酵食品をとる。</p>  
<p>③毎日体を動かす(特におなかまわり)。</p> 	<p>④朝ごはんのあと、トイレタイムをとる。</p> 

じぶんのせいかつリズムをチェックして、できたところに○をかきましょう。

	12/23 (ど)	12/24 (にち)	12/25 (げつ)	12/26 (か)	12/27 (すい)	12/28 (もく)	12/29 (きん)	12/30 (ど)	12/31 (にち)	おしよ うが つき かん	1/4 (もく)	1/5 (きん)	1/6 (ど)	1/7 (にち)	1/8 (げつ)
ねる じかん 										 食へすぎや夜ふかしの しずかに気をつけまじょうじ					
おきる じかん 															
あさ ごはん 															
うんち 															
はみ がき 	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる		あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる
きづいたことや、これからがんばりたいこと											おうちのひとから				

チェックシートは1がつ9にち(かようび)にもってきましょう。

<腸活お役立ち情報サイト>

- ・腸活ナビ (Biofermin 製薬株式会社)
- ・日本トイレ研究所 (子どものための排便相談室)

https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/

https://www.toilet.or.jp/projects/projects_soudanshitsu/

