



手を洗おう



うがいをしよう

月 セルフチェックシート

口の中に日にちを入れましょう！ できたことに○をつけましょう！



日	月	火	水	木	金	土
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						

月 セルフチェックシート



□の中に日にちを入れましょう！
できたことに○をつけましょう！



日	月	火	水	木	金	土
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流

一緒にがんばりましょう！

