

# 子どもの笑顔と元気のために ～基本的な生活習慣の確立～

健康な体づくりチャレンジカード

[ ] 年 名前 [ ]



★今月のめあて：暑さに負けない体を作ろう

※「はやね はやおき あさごはん」が、全部○になるようにがんばろう。

○記入の仕方：決めた時刻 目標達成=○、もう少しだった=△、できなかった=×

朝食 食べた=○、食べなかった=×

水上って家庭の日の取組 できた=○、できなかった=×

※最低1日は取り組もう。

体調よい=😊、ふつう=😐、わるい=☹

自分で決めた時刻→		★起きる時刻 午前 時 分		勉強をした時間 1年:20分 2年:30分 3年:40分 4年:50分 5年:60分 6年:70分		★ねる時刻 午後 時 分		★朝食	取組んだ日	★家庭の水上	★体の調子 (めざめ)
結果		実際に起きた時刻↓		実際にした時間↓		実際にねた時刻↓		○×	○×		😊😊☹
月 日	午前 時 分			午後 時 分		午後 時 分					
月 日	午前 時 分			午後 時 分		午後 時 分					
月 日	午前 時 分			午後 時 分		午後 時 分					
月 日	午前 時 分			午後 時 分		午後 時 分					
月 日	午前 時 分			午後 時 分		午後 時 分					

【自分の反省】※努力したことや直したいことなどをくわしく書こう (児童)

【水上って家庭の日のとき家族としたことはなんですか】  
(児童)

【お家の方から一言】

