

# 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＝×

ノーテレビ・ノーゲームの取組 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<br>午前 時 分                        |     | 勉強をした時間<br>1年生:20分 2年生:30分 3年生:40分<br>4年生:50分 5年生:60分 6年生:70分 |     | ★ねる時刻<br>午後 時 分      |     | ★朝食 | ノーテレビ | ノーゲーム | からだの調子<br>(めざめ) |
|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|-----|----------------------|-----|-----|-------|-------|-----------------|
| けつ 果                                |                  | じつさい<br>実際に起きた時刻<br>↓                   | ○△× | じつさい<br>実際にした時間<br>↓                                          | ○△× | じつさい<br>実際にねた時刻<br>↓ | ○△× | ○×  | ○×    | ○×    | ☺😊☹             |
| と<br>組<br>んだ<br>日                   | 月 日<br>ようび<br>曜日 | 午前 時 分                                  |     | 午後 時 分<br>～ 時 分                                               |     | 午後 時 分               |     |     |       |       |                 |
|                                     | 月 日<br>曜日        | 午前 時 分                                  |     | 午後 時 分<br>～ 時 分                                               |     | 午後 時 分               |     |     |       |       |                 |
|                                     | 月 日<br>曜日        | 午前 時 分                                  |     | 午後 時 分<br>～ 時 分                                               |     | 午後 時 分               |     |     |       |       |                 |
|                                     | 月 日<br>曜日        | 午前 時 分                                  |     | 午後 時 分<br>～ 時 分                                               |     | 午後 時 分               |     |     |       |       |                 |
|                                     | 月 日<br>曜日        | 午前 時 分                                  |     | 午後 時 分<br>～ 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) |                  | 【ノーテレビ・ノーゲームのとき 家族としたことはなんでしたか】<br>(児童) |     |                                                               |     | 【お家の方から一言】           |     |     |       |       |                 |

