

ふゆやすみ けんこうチャレンジ



ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

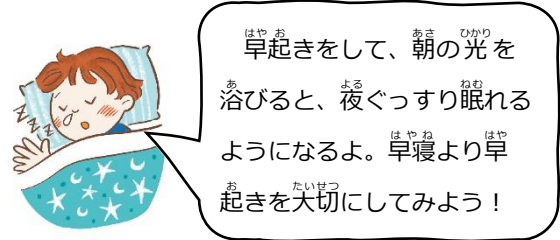
冬休みも生活リズムに気をつけて元気に過ごすために、けんこうチャレンジカードに取り組み试试看ね！取り組んだ人は、冬休み明けに担任の先生に提出してください。保健室の先生からコメントを書いてもらえます。宿題ではありませんので、出さなくてもよいです。

めあてを決めよう！

①早起きをしよう！ _____ 時 _____ 分までにおきる

②自分の健康のめあてを立てよう！

例) 手洗いを30秒する、歯みがきを3分する、寝る1時間前にデジタル機器をやめる、なわとび100回 など



①、②のめあてを達成したら記号を書こう！ できた=○ あとすこし=△ できなかった=×

	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)
①早起き							
②めあて							

	1/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
①早起き							
②めあて							

けんこうチャレンジをしてみた感想を書こう！

