

朝から元気に！けんこうチャレンジカード

実施期間：7月4日(木)～7月10日(水)

★おうちの人といっしょに目標を立てて、毎日チェックしましょう。○(できた) ×(できなかった)

★チャレンジ週間が終わったら、感想を書いて学校へ持ってきましょう。

ねん ばん びまえ
年 番 名前

	チャレンジすること	もくひょう 目標	4	5	6	7	8	9	10	○の かず 数
			もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	
1	早起き	()時()分までに起きる								
2	早ね	()時()分までにねる								
		すいみんマスターチャレンジ (マスターチャレンジシートの1学期の目標ができたら○・できなかったら×)								
3	メディア	1日のメディアの時間は 60分 までにする								
	☑メディア…テレビ・ゲーム・スマホ(携帯)・タブレット・DVDなど									
マイ チャ レン ジ	えらんだコースの番号 <input type="text"/>	・とりくみたい目標・・・ <input type="text"/>								

【7月のマイチャレンジコース】

- ①さあ1日のスタート！！
気持ちのよいあいさつから
はじめようコース
- ②夏にそなえて体力をつけよう！！
夏バテ予防コース
- ③じめじめ暑いけど…
食中毒さよなら予防コース

★メディアのもくひょうをまもるために、おうちの人といっしょにがんばったことや、じぶんでくふうしたことをかきましょう。

おうちの人から

合計

35

提出×切：7月16日(火)