

3学期 健康チャレンジカード

「健康的な生活を考えて実行しよう！」

生活習慣を整えることは、感染症予防においてもとても大切です。忙しい3学期を元気に過ごすために、早起き・早寝・朝ごはん・メディアコントロールを心がけ、免疫力を高めましょう。

年 組 番 名前

期間 令和7年1月30日(木)～2月5日(水)

★毎日チェックしましょう。○(目標が実行できた) ×(できなかった)

自分がチャレンジ
したいレベルに
マーカーをひこう

番号	チャレンジすること	30 木	31 金	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	○の合計
1	朝食 レベル①主食+1品食べる レベル②主食+2品食べる レベル③主食+主菜+副菜(みそ汁を含む)を食べる								
2	歯みがき レベル①3分以上みがく レベル②前歯を意識してみがく レベル③鏡を見ながらていねいにみがく								
3	睡眠 レベル①11時30分まで に寝る レベル②11時まで に寝る レベル③10時30分まで に寝る								
4	マイチャレンジ コースの番号⇒ 目標								
5	メディア ルール 鹿島中メディアルール 暗い所でメディア機器を使わない								
6	メディア 時間 学園目標(中学校) 利用時間1日120分まで								1～5の合計
		分	分	分	分	分	分	分	



○一週間を振り返って(がんばったことやこれからがんばりたいこと)

○が28個以下の人は、とくに○の少なかった項目に気をつけて生活しましょう。

裏も記入しましょう ⇒

健康^{けんこう}チャレンジ週間^{しゅうかん}で、メディアの目標^{もくひょう}をまもるために、おうちの人^{ひと}といっしょにがんばったことや、
自分で工夫^{くふう}したことをかきましょう。

おうちの人といっしょに
かんがえてもいいです。

