



夏休み

げん き まん 元気満タンチェック

年 組 番 / 名前

※夏休み前の生活習慣調査で、課題があるとされた生徒を対象に元気満タンチェックを行います。夏休み中、毎日の生活を振り返り、課題改善につなげましょう。良い生活習慣で免疫力をアップしましょう。

健康目標 就寝時刻を11時前にし睡眠時間を確保する 毎日朝食をしっかりと食べる!

- ★目標時間になることができた! → 2P
- ★目標時間におきることができた! → 1P
- ★歯みがきを1日2回以上した! → 1P
- ★朝食を食べた! → 1P

1日最高5ポイント!
お休み30日で150P
+反省(30P)
お家の方から(20P)

平日はこのランは学校で使います

起きたら寝た時刻・起きた時刻を記入

1日を振り返り○×を記入

毎日朝ご飯を食べたか振り返り記入。

★めざせ200ポイント★

合計200ポイント!

早ね目標

11:00

早おき目標

7:00

月日	P	7/19日	7/20月	7/21火	7/22水	7/23木	7/24金	7/25土
前日ねた時こく		:	:	:	:	:	:	:
おきた時こく		:	:	:	:	:	:	:
歯みがきした○ しない×		あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
朝食を食べた								

月日	P	7/26日	7/27月	7/28火	7/29水	7/30木	7/31金	8/1土
前日ねた時こく		:	:	:	:	:	:	:
おきた時こく		:	:	:	:	:	:	:
歯みがきした○ しない×		あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
朝食を食べた								

月日	P	8/2日	8/3月	8/4火	8/5水	8/6木	8/7金	8/8土
前日ねた時こく		:	:	:	:	:	:	:
おきた時こく		:	:	:	:	:	:	:
歯みがきした○ しない×		あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
朝食を食べた								

月日	P	8/9日	8/10月	8/11火	8/12水	8/13木	8/14金	8/15土
前日ねた時こく		:	:	:	:	:	:	:
おきた時こく		:	:	:	:	:	:	:
歯みがきした○ しない×		あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
朝食を食べた								

月日	P	8/16日
前日ねた時こく		:
おきた時こく		:
歯みがきした○ しない×		あさ ひる よる
朝食を食べた		

* お家の方からひとこと *

はんせい



8月17日朝に直接保健室に提出してください。