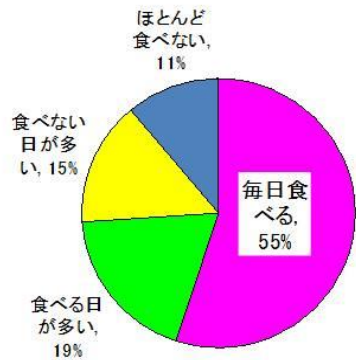


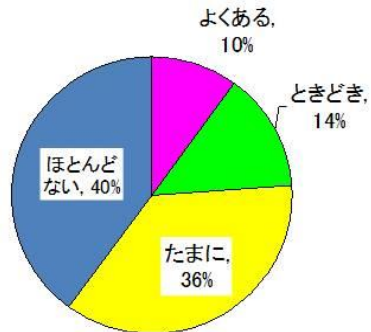
(2)生活習慣改善プロジェクト

①生活習慣についてのアンケート調査より

朝食を食べていますか



お菓子を食べ続けることがありますか



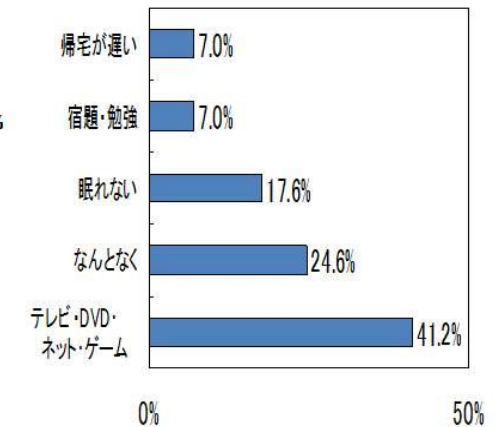
(2)生活習慣改善プロジェクト

①生活習慣についてのアンケート調査より

目覚めの様子

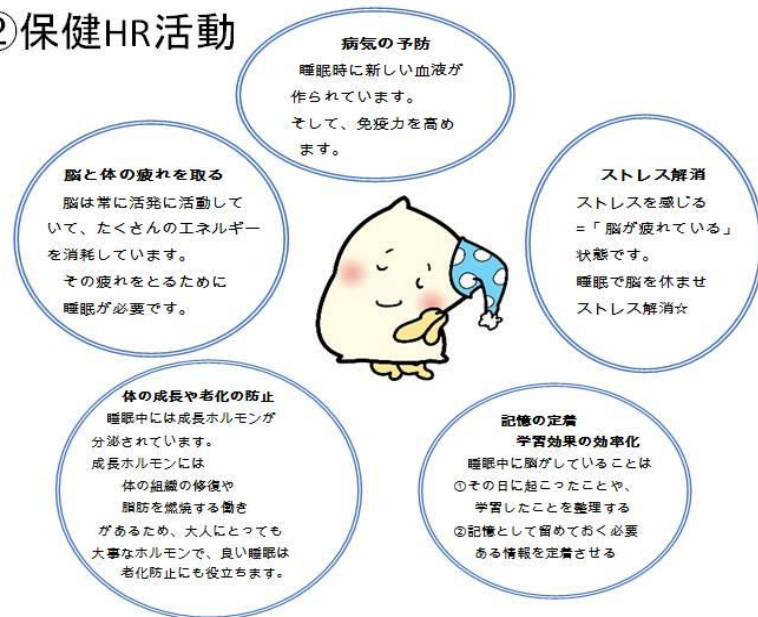


睡眠不足を感じている人が挙げた理由



(2)生活習慣改善プロジェクト

②保健HR活動

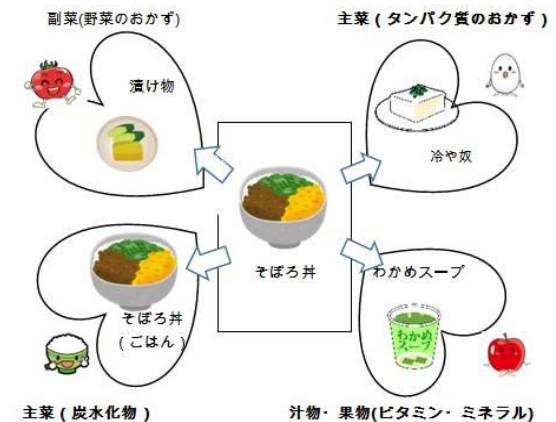


(2)生活習慣改善プロジェクト

②保健HR活動

♪考えてみよう♪

- <手順> ① コンビニで普段選んでいる商品を書く(おにぎり、パンなど)
② 栄養バランスを整えるために①にプラスするものを考え、ハートに書く



(2)生活習慣改善プロジェクト

③健康力アップ30日チャレンジ<目標設定>

健康力アップ30日チャレンジカード
 () HR () 歩 氏名 ()

健康で元気に過ごすために、自分なりに挑戦してみようと思うことを考えて、目標を立ててみよう！(目標は具体的に書くこと。)

例) 夜11時までに寝る / 毎食野菜を食べる / 良い姿勢を保つ / 1日30回以上噛む

取り組みの目標は30日、自分で決めた目標をクリアできた日はシールを貼ろう。

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32

チャレンジした結果はどうでしたか？を付けてください。
 十分できた / できた / あまりできなかった / できなかった

感想やこれからの、さらに挑戦したいことなどを書いてください。

※ このカードは9月1日に担任の先生へ提出してください。

- 夜、11時までに寝る
- 毎食野菜を食べる
- 一口30回以上噛む
- 腹筋を30回する
- 寝る1時間前にはスマホをやめる
- 朝ご飯を食べる
- 7時までに起きる

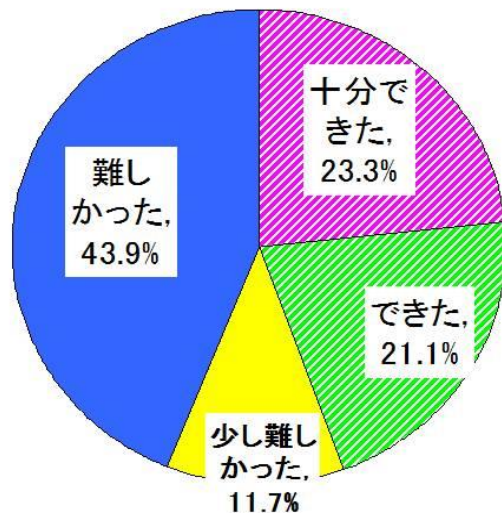
(2)生活習慣改善プロジェクト

④ジュースに含まれる糖分量の展示



(2)生活習慣改善プロジェクト

③健康力アップ30日チャレンジ <結果>



(2)生活習慣改善プロジェクト

③健康力アップ30日チャレンジ <感想>

- これからも続けたい。
- 規則正しい生活を頑張る。
- 続けるのは大変だった。
- 学校が始まってもしっかり朝ご飯が食べられるよう、早起きをしたい。
- 自分で料理を作ってみたいと思った。
- 朝すっきり起きられるようになって嬉しい。
- ついつい夜更かしをしてしまった。スマホのしすぎはよくないので、使用時間に注意したい。