小・中学生版

チャレンジコース メニュー

※感染症予防のため、手洗い・うがいをして取り組もう！！

チャレンジした日付を書き、よくできた日は○、少しできた日は△、できなかった日は×をつけよう！！

1 早寝早起きよいリズムコース

✿健康的な「眠りと目覚めのリズム」を整える
✿朝6時に一人で起きる
✿夜10時に寝る　　など

2 毎日あいさつコース

✿家族であいさつする
✿元気にあいさつする　など

3 元気いっぱい運動コース

✿スポーツや体を動かす遊びを取り入れる
✿休日は家族と一緒に体を動かす　　など

4 バランスのよい食事コース

✿朝食は必ずとる
✿塩分、糖分の摂りすぎに注意する
✿野菜を積極的に食べる　　など

5 毎日しっかり歯みがきコース

✿しっかり汚れを落とす歯みがきをする
✿よくかんで食べる　など

6 楽しくお手伝いコース

✿1日1役お手伝いをする
✿食事のしたくを手伝う
✿洗濯の手伝いをする　　など

7 テレビ・ゲーム・スマホ時間を決めてコース

✿時間を決めよう(1日1時間以内)
見すぎは視力低下につながります
視力低下だけではなく、姿勢もわるくなります　など

8 マイチャレンジコース

✿週に1回以上は体を休め、リフレッシュする
✿1日10分の読書をする
など

イラスト提供：素材ダス http://sozaidas.com/　いらすとや

2022チャレンジカレンダー

日付	○△×	メモ
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

日付	○△×	メモ
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

チャレンジ目標

コース番号を記入（複数可）

あなたの目標
（例：ゲームは１日６０分まで）

健康チャレンジ2022 小・中学生〈チャレンジ報告〉

連絡先

フリガナ
お名前　　年齢　歳

学校名　　小学校・中学校

ご住所　〒　－　電話　－　－

チャレンジ期間
月　日～　月　日
の30日間挑戦！

選択コース（番号に○をつけてください）
１　２　３　４　５　６　７　８

30日間のチャレンジお疲れ様でした。健康づくりのきっかけになりましたか？目標は達成できましたか？感想などご自由にお書きください。