

※ 必要に応じて印刷し、ご活用ください。















生活リズムを整えて元気に過ごそう



年 組 氏名

健康目標:

月日	曜日	起きた時間	寝た時間	朝ごはんを 食べた○ 食べなかった×	昼ごはんを 食べた○ 食べなかった×	夜ご飯を 食べた○ 食べなかった×	運動をしましたか？(ストレッチ、ダンス、散歩、ジョギング、掃除などの手伝いなど) 運動した○ しなかった×	歯磨き した○ しなかった×	排便 した○ しなかった×	こころの健康 (天気にとえると?)	体重
5月7日	木									☀️ ☂️ ☁️	
5月8日	金									☀️ ☂️ ☁️	
5月9日	土									☀️ ☂️ ☁️	
5月10日	日									☀️ ☂️ ☁️	
5月11日	月									☀️ ☂️ ☁️	
5月12日	火									☀️ ☂️ ☁️	
5月13日	水									☀️ ☂️ ☁️	
5月14日	木									☀️ ☂️ ☁️	
5月15日	金									☀️ ☂️ ☁️	
5月16日	土									☀️ ☂️ ☁️	
5月17日	日									☀️ ☂️ ☁️	

月日	曜日	起きた時間	寝た時間	朝ごはんを 食べた○ 食べなかった×	昼ごはんを 食べた○ 食べなかった×	夜ご飯を 食べた○ 食べなかった×	運動をしましたか？(ストレッチ、ダンス、散歩、ジョギング、掃除などの手伝いなど) 運動した○ しなかった×	歯磨き した○ しなかった×	排便 した○ しなかった×	こころの健康 (天気にとえると?)	体重
5月18日	月										
5月19日	火										
5月20日	水										
5月21日	木										
5月22日	金										
5月23日	土										
5月24日	日										
5月25日	月										
5月26日	火										
5月27日	水										
5月28日	木										
5月29日	金										
5月30日	土										
5月31日	日										

月日	曜日	起きた時間	寝た時間	朝ごはんを 食べた○ 食べなかった×	昼ごはんを 食べた○ 食べなかった×	夜ご飯を 食べた○ 食べなかった×	運動をしましたか？(ストレッチ、ダンス、散歩、ジョギング、掃除などの手伝いなど) 運動した○ しなかった×	歯磨き した○ しなかった×	排便 した○ しなかった×	こころの健康 (天気にとえると?)	体重
感想											