

健康観察について

日々の生活を振り返り、自分の健康課題に気づくことを目的として、毎月5日間生活調べを実施します。1回目は4月20日（月）から4月24日（金）です。色分けする欄がありますので、赤・黄・青の色ペン又は色鉛筆を持ってきてください。

前日の生活を振り返って記入する。

家庭学習・・・・・・・・赤
 テレビやゲーム・・・・黄
 睡眠時間・・・・・・・・青

表情を記入する。

最高だ

やったね

何も

ちょっと
悲しい

ひどいよ

生活の記録

生活を記録して、自分の生活について考えてみよう

健康目標 11時までには寝よう！

午前	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
/																								

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
学校																							

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
学校																							

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
学校																							

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
学校																							

左に色分けし、時間を記入する

※前日の生活を振り返って記入しましょう。 今朝の様子を記入しましょう。

赤色	黄色	青色	健康目標達成度	朝食	朝の気分	今朝の体調
家庭学習	テレビ ビデオ	ゲーム パソコン	睡眠時間	できた 食べた	朝の気分	よい 悪い (体調が悪いときは詳しく記入する)
			できなかった	食べなかった		

赤色	黄色	青色	健康目標達成度	朝食	朝の気分	今朝の体調
家庭学習	テレビ ビデオ	ゲーム パソコン	睡眠時間	できた 食べた	朝の気分	よい 悪い (体調が悪いときは詳しく記入する)
			できなかった	食べなかった		

赤色	黄色	青色	健康目標達成度	朝食	朝の気分	今朝の体調
家庭学習	テレビ ビデオ	ゲーム パソコン	睡眠時間	できた 食べた	朝の気分	よい 悪い (体調が悪いときは詳しく記入する)
			できなかった	食べなかった		

赤色	黄色	青色	健康目標達成度	朝食	朝の気分	今朝の体調
家庭学習	テレビ ビデオ	ゲーム パソコン	睡眠時間	できた 食べた	朝の気分	よい 悪い (体調が悪いときは詳しく記入する)
			できなかった	食べなかった		

赤色	黄色	青色	健康目標達成度	朝食	朝の気分	今朝の体調
家庭学習	テレビ ビデオ	ゲーム パソコン	睡眠時間	できた 食べた	朝の気分	よい 悪い (体調が悪いときは詳しく記入する)
			できなかった	食べなかった		

平日でも PC 等メディアに接する時間が2時間を超える人もいます。就寝時刻が遅くならないようにするために帰宅後の過ごし方を考えましょう。

今朝の体調を記入する。