



©池原昭治

チャレンジ

がっこうめい
学校名

なまえ
名前

ねん おとこ おんな
年 男・女

げっかか ちか
◎チャレンジした結果を書きましょう。Pはポイントを表しています。

		が	つ	が	つ	が	つ	が	つ	が	つ
		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
		よ	う	よ	う	よ	う	よ	う	よ	う
		日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜
チャレンジ1 早起き _____時 _____分までに起きる	◆できた : 3P ◆できなかった : 0P										
チャレンジ2 自分で起きる (目覚まし時計などで)	◆できた : 2P ◆できなかった : 0P										
チャレンジ3 朝ごはんを食べる ★1	◆主食・主菜・副菜を食べた : 3P ◆主食だけ食べた : 2P ◆食べなかった : 0P										
チャレンジ4 運動や外遊び からだを動かすことを _____分以上する	◆できた : 3P ◆できなかった : 1P ◆しなかった : 0P										
チャレンジ5 早寝 ★2 _____時 _____分までに寝る	◆できた : 3P ◆できなかった : 0P										
チャレンジ6 家庭学習 _____分以上する	◆できた : 3P ◆できなかった : 1P ◆しなかった : 0P										
チャレンジ7 わが家のルール ★3 []	◆できた : 3P ◆できなかった : 1P ◆しなかった : 0P										
ポイント合計		P		P		P		P		P	

★1 主食:ごはん・パン・めん類など、主菜:肉・魚・卵・大豆料理など、副菜:野菜・きのこ・いも・海藻料理など

★2 早寝:3年生は9時ごろまで、4~6年生は10時ごろまでには寝るように目標を立てましょう。

★3 わが家のルール:「○○の手伝いをする」「○○分以上読書をする」「ゲームは60分以内」など、家庭でのルールを決めましょう。

チャレンジの判定

1週間のポイント合計

/140P

120P以上

きそくただ せいりつむ
規則正しい生活ができています。これからも良い生活リズムで元気に過ごしてください。

おめでとう!
「元気いっぱいさめkids」に認定!!

85~119P

せいりつむ とのて
ほぼ生活リズムは整っています。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動・外遊び」「家庭学習」などのうちで特に気をつけることを考えてみましょう。

あともう少しがんばって!

84P以下

こぜんちゅうからあくびをしたり、元気がなかったりしていませんか。生活リズムを見直して、「20分早く起きる」など、できることから取り組み、規則正しい生活ができるように心がけましょう。

ちょっと心配!
できることからチャレンジしてみよう!