

リズムのある生活を送ろう ▶ 8～9ページ



自分の生活をふり返りましょう。より健康な生活を送るためにはどうすればよいでしょうか。

ステップ1 数日間の生活を記録してみましょう。

②～⑥は、できた=○、まあまあできた=○、あまりできなかった=△、できなかった=× を書きましょう。

たしかめること	月/日 (曜日)	例 5/10 (月)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()
①昨日は何時にねましたか？		9時 30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
②朝、すっきりと自分で起きましたか？		×							
③朝食をしっかり食べましたか？		○							
④朝、便が出ましたか？		○							
⑤体を動かす遊びや運動をしましたか？		△							
⑥1日を元気にすごせましたか？		○							



ステップ2 数日間の生活をふり返って、次のことを考えてみましょう。

①リズムのある生活ができたと思いますか。当てはまるものを○でかこみましょう。

できた	まあまあできた
あまりできなかった	できなかった

②元気にすごせた日は、どんなことがよかったからだと思いますか。



.....

.....

③毎日の生活で、これからも続けていきたいことや、もっと気を付けたことを書きましょう。



.....

.....

「早ね早起朝ごはん」は生活のリズムを作り、それが健康につながります。この取り組みは全国に広がっています。