

健康問題の原因は、これだ！

6年 組 男・女 番 氏名

A

わたしの健康問題にあてはまるものに、しるしをつけよう！

- 歯の検査で、むしばがあった
- 標準体重より、ふとりぎみ
- 視力が低い
- 抵抗力のおちる生活
- 気になる生活行動

たとえば・・・ねむる時間

朝ごはんぬき

おかしのたべすぎ

ジュースののみすぎ

さて、あなたは

健康問題のなかった人は、
右に すすもう！

B

なぜ、そうなったと思いますか？理由を3つ書きましょう。
問題のなかった人は、健康であるために続けたいことを書こう！

C

どうすれば、よくなりますか？それ以上、わるくならない方法をあげてみよう！

D

Cの中から、
毎日取り組めて
1週間続けられそうなものを一つえらんで
みよう！

()

これを1週間の
目標にしよう！

「見つけよう 気になる生活！」
シートから、原因となりそうな、
生活の仕方はないか、さがしてみよう！

6年 組 男・女 番 氏名

「こんにちは 健康な私！」

私は

この1週間

します！

目標達成
やったー！

1週間を終えての感想

はシールを
もらおう！

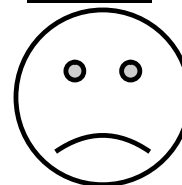
達成度： できた ○ まあまあできた できなかった

月日	達成度	やってみて、どうだった？	先生から
6 / 18 (月) 最終日			
6 / 17 (日)			
6 / 16 (土)			
6 / 15 (金)			
6 / 14 (木)			
6 / 13 (水) はじめ			



上
に
順
に
は
っ
て
い
こ
う

はじめ



次のプランは？