

# 「元気UP!」カード 2021

西中学校

年 組		番	名 前
-----	--	---	-----

## 生活習慣を整え、新型コロナウイルス感染予防のため、抵抗力を高めよう!

○ 記入のしかた： 昨夜と今朝の生活を記入して、振り返ってみましょう。

		9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	
就寝時刻 (寝た時間)		時 分	時 分	時 分	時 分	
起床時刻 (起きた時間)		時 分	時 分	時 分	時 分	
就寝時刻	昨夜	2 2時半までに寝た……20点 2 3時半までに寝た……15点 2 3時半までに寝た……10点 0 時までに寝た……5点 0 時過ぎてから寝た……0点 *目標時間がクリアできたら○ クリアできなかったら× →	点	点	点	点
		目標 ○ ・ ×	目標 ○ ・ ×	目標 ○ ・ ×	目標 ○ ・ ×	
起床時刻	今朝	6 時半までに起きた……10点 7 時までに起きた……5点 7 時半までに起きた……0点 *目標時間がクリアできたら○ クリアできなかったら× →	点	点	点	点
		目標 ○ ・ ×	目標 ○ ・ ×	目標 ○ ・ ×	目標 ○ ・ ×	
睡眠時間	昨夜	8 時間以上……20点 7 時間以上……10点 6 時間以上……5点 6 時間未満……0点 *目標時間がクリアできたら○ クリアできなかったら× →	点	点	点	点
		○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	
朝食	黄	ごはん、パン、もち、めん類 いも、シリアル等 食べた…5点 食べなかった…0点	点	点	点	点
	緑	野菜類 くだもの類 食べた…5点 食べなかった…0点	点	点	点	点
	赤	魚、肉、豆類、卵、海藻類 牛乳、ヨーグルト、チーズ 食べた…5点 食べなかった…0点	点	点	点	点
利電 用子 時機 間器	昨夜	利用していない……20点 2 時間まで利用した……10点 3 時間まで利用した……5点 3 時間以上利用した……0点	* ネット、スマホ、アプリ、ゲーム等利用時間の合計			
			点	点	点	点
破体 認温 ・ 体調	今朝	朝の体温・健康観察チェック 自分でできた…10点 家族に言われてできた…5点 やり忘れた……0点	点	点	点	点
			点	点	点	点
学今 習日 意の 欲	今朝	今日の授業は集中できそうだ または集中できた……5点 学習意欲がわからない……0点	点	点	点	点
			点	点	点	点
* 就寝時刻から今日の学習意欲までタテに 点数を合計しよう。						
合計点		/100	/100	/100	/100	

☆ 4 日間を振り返り、感じたことや改善点を記入しましょう。