

全員提出してください!

健康力アップ作戦

徳島県立徳島商業高等学校

HRNO

氏名

感染症対策のために全国的に緊急事態宣言が出されていますが、このようなときこそ、自分自身の健康について考えるときです。自分の健康づくりは、夢をかなえる第一歩。健康力をアップさせるために、臨時休業中に取り組む内容を決めて取り組みましょう。

「運動・食生活・睡眠・メディアの使用」など、自分の「健康課題」から「取組内容」を考えましょう。

次の①～⑤の手順で取り組んでください。

①自分自身の健康課題を考えて、それを解決するための取組内容を決めて取り組みましょう。

(例1) 課題:運動する機会が少ない→取組内容:歩数計を使って毎日プラス1000歩

(例2) 課題:スマホを使い過ぎる→取組内容:スマホ使用は1日〇時間以内にする



休業中に毎日続けられることを考えよう

(健康課題)
(取組内容)

②カレンダーに取組の達成度を記入してチェックしよう!

チャレンジカレンダー							達成度	
							◎:よくできた	○:できた
							△:少し難しかった	□:難しかった
日	月	火	水	木	金	土		
/				5月7日	5月8日	5月9日		
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日		
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日		
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日		
5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日		

後半もがんばって!



③取組結果と取り組んだ感想を書きましょう。

結果	あてはまるものに○を記入	感想
()	十分にできた	
()	できた	
()	少し難しかった	
()	難しかった	

④これから気をつけたいこと、取り組みたいことを書きましょう。

--



⑤ 6月8日(月)にクラスで提出します。(全員)