

のがん予防チェックシート

どれだけできたか、毎日しるしをつけよう！！ ※「家」の項目には達成度とお家の人のサイン又は、はんこをしてもらいましょう！

目標よりも多く達成「 4 」 目標達成「 3 」 目標まであと少し「 2 」 目標まで遠かった「 1 」

		生活目標	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	合計
食事	家								
	給食								
運動	家								
	学校								
睡眠	家								
ストレス	生活								

授業の振り返り

1週間終えての感想