

自分手帳の記入について(資料2)

朝の時間・休み時間を使って、以下のページ・項目のチェック、振り返りをお願いします。
チェック・振り返りが終わりましたら、保健室までまとめて提出してください。

ページ	項目・記入の仕方
運動 健康 18・20・22ページ 食生活	<ul style="list-style-type: none">健康な体づくりの目標の記入健康な生活をおくるための目標 (今の自分・目標)スケジュール部分は時間が合ったら記入
運動 健康 19・21・23ページ 食生活	<ul style="list-style-type: none">自分の目標の振り返り(4月・5月分を思い出して)自由メモ・・・記入したいことがあれば記入
運動 健康 4ページ→6・7ページ 食生活	<ul style="list-style-type: none">チェックしてみようを記入(該当学年)食生活6～7の該当学年の見直すところ、目標、4月5月分の点検を思い出して記入
運動 健康 25・26・27ページ 食生活	<ul style="list-style-type: none">朝食の内容は・・・6月のところをチェックわたしが見直すところ・・・6月のところに記入 (この見直しを元に生活習慣チェックカードのめあて設定にする)

