

こつこつポイント

30ポイント
がんばろう！



©富士宮市さくやちゃん

じっこう きょう ひづけ こうもく
実行したら 今日の日付の項目とところに○をつけよう！

こうもく 項目	とく ないよう 取り組み内容	※1つでも実行したら下の表に○をつけてね！
うんどう 運動	<input type="checkbox"/> 外遊びをする <input type="checkbox"/> 1日 () 分以上歩いた <input type="checkbox"/> 1日 () 歩以上歩いた <input type="checkbox"/> 以前より+10分体を動かした <input type="checkbox"/> ラジオ体操をした <input type="checkbox"/> ストレッチをした	
けんこう 健康	<input type="checkbox"/> 体温を測定した <input type="checkbox"/> 手洗いをした <input type="checkbox"/> うがいをした <input type="checkbox"/> お茶を飲んだ <input type="checkbox"/> 血圧を測定した <input type="checkbox"/> 体重を測定した <input type="checkbox"/> お酒を飲みすぎなかった (20歳以上の人)	
は 歯	<input type="checkbox"/> 歯みがきを2回以上した <input type="checkbox"/> よくかんで食べた (30回程度かむ) <input type="checkbox"/> おやつは時間を決めて食べた (1日1回程度) <input type="checkbox"/> お口の体操をした	<p>©富士宮市さくやちゃん</p>
しょくじ 食事	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた <input type="checkbox"/> バランスよく食べた <input type="checkbox"/> 野菜を食べた <input type="checkbox"/> うす味を心がけた <input type="checkbox"/> 家族そろって食事をした (共食)	
こころ 心	<input type="checkbox"/> 早寝早起きをする <input type="checkbox"/> 趣味の時間を楽しんだ <input type="checkbox"/> 1日1回は誰かと話をする <input type="checkbox"/> 寝る30分前はスマホやゲームをしない <input type="checkbox"/> 困った時は誰かに相談する	

うえ ないよう み とく
上の内容を見て1つでも取り組んだことがあったら○をつけてね！ ○1つ：1ポイント

	しゅうめ 1週目							しゅうめ 2週目							
ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
うんどう 運動															
けんこう 健康															
は 歯															
しょくじ 食事															
こころ 心															
ごうけい 合計															
● 1日のポイントを数えましょう。(○1つ1ポイント)															
1週目の合計								2週目の合計							
							ポイント								ポイント

○は1つ1ポイントで数えてね。

こつこつポイント合計