



# ストレスをプラスの力に！

(提出日: \_\_\_\_\_)

組 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_

## ○ストレスをプラスのチカラに変えられるのはどんな人？

自分の意見	グループの意見

アプリカレンダーのスクリーンショットを貼り付けてください

## 健康チャレンジ目標 (例: 7時に起きる など)

## ○授業を終えて…

感想 (ストレス測定の感想、授業で知れてよかったことなど)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



チャレンジを通して、気づいたこと・できたことを書いてください

---

---

---