

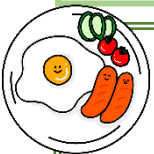
ストレスに負けないための健康チャレンジ

組 番 _____

健康チャレンジ目標 (例: 7時に起きる など)



5日間チャレンジしてみよう!



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
朝食	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
主食	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
主菜	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
副菜	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
その他 果物・牛乳 乳製品など (具体的に)	()	()	()	()	()
目標	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
気分 ストレス少 ○	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×

ストレスの感じ方に変化はありましたか？



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。
