



チャレンジできそうな目標（生活のめあて）を①～⑤で1つずつ立てよう。
自分で目標を決めるか、(例) から1つ選んで記入しよう。

- ① **運動** 目標【 】
(例) 休み時間や放課後に外で遊ぶ・体育を全力で頑張る・犬の散歩をする
- ② **生活リズム** 目標【 】
(例) ゲームや動画は寝る1時間前に終わる・ゲームや動画は家族と決めた時間を守る
- ③ **歯** 目標【 】
(例) 歯みがきを1日に2回以上する・おやつは時間を決めて食べる(1日1回程度)
- ④ **食事** 目標【 】
(例) 朝ごはんを食べる・3食バランス良く食べる・家族と一緒に食事をする(共食)
- ⑤ **心** 目標【 】
(例) 友達や家族と話をする・困った時は誰かに相談する・落ち着ける方法がある

自分の目標を取り組めたら○をつけてね! (○1つ1ポイント)

	1週間目							2週間目							ごうけい 合計
ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
うんどう 運動															
せいかつ 生活 リズム															
は 歯															
しょくじ 食事															
こころ 心															

なまえ 名前	ふりがな	せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日(さい 歳)
		せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	その他	
じゅうしょ 住所	富士宮市					

ごうけい 合計
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>
ポイント

処理日	令和	カード番号	交付者
-----	----	-------	-----