

60(ロクマル)プラスプロジェクト チャレンジカード

4～6年生用

年 組 番 名
前

いきいきチャレンジ

■運動(遊びや生活活動)・スポーツの時間または、歩数がどれくらいか、目標を決めて記録してみよう！あなたは時間(分)または歩数(歩)のどちらに挑戦しますか？

あなたの1日の目標は？

分/歩

すやすやチャレンジ

■毎日ぐっすり睡眠できていますか？1つ選んで挑戦してみよう！

- ①寝る時刻の目標 _____ 時 _____ 分
- ②起きる時刻の目標 _____ 時 _____ 分
- ③睡眠時間の目標 _____ 時間 _____ 分
- ④よく眠れて、目覚めスッキリ！

あなたが選んだ番号は？

番

かみかみチャレンジ

■毎日しっかり食べていますか？1つ選んで挑戦してみよう！

- ①よくかんで食べる(目安は、一口20回です)
- ②朝食を毎日食べる
- ③栄養のバランスを考えて食べる

あなたが選んだ番号は？

番

	1 学期	2 学期	3 学期	全体の振り返り
いきいきチャレンジ				
かみかみチャレンジ				
すやすやチャレンジ				
振り返り				
おうちの方の印				

よくできた ◎ できた ○ もうすこし △

