



目標 (ジュースの飲み過ぎに気をつけるために自分ができる目標を考えて書こう！)
 朝起きてから夕方までジュースを飲まない

(実施日と◎・○・△を記入)

実施日	チェック	実施日	チェック
10月1日	○	10月11日	○
10月2日	○	10月12日	○
10月3日	○	10月13日	○
10月4日	○	10月14日	○
10月5日	○	10月15日	○
10月6日	○	10月16日	○
10月7日	○	10月17日	○
10月8日	○	10月18日	○
10月9日	○	10月19日	○
10月10日	○	10月20日	○
10月11日	○	10月21日	○
10月12日	○	10月22日	○
10月13日	○	10月23日	○
10月14日	○	10月24日	○
10月15日	○	10月25日	○
10月16日	○	10月26日	○
10月17日	○	10月27日	○
10月18日	○	10月28日	○
10月19日	○	10月29日	○
10月20日	○	10月30日	○

スポーツドリンクを上手に活用して塩分補給も必要なときに必要な分だけ摂るように心掛けていますね。熱中症予防もバッチリです！スポーツドリンクは水で薄めて飲むのがおすすめです！

ジュースの飲み過ぎストップ！

あなたはどんな目標を立てましたか？

「健康力アップ300日作戦チャレンジシート」を夏休みの宿題としてお願いしました。今年度の健康目標は「ジュースの飲み過ぎに気をつけよう」でした。達成のためにあなたはどんな目標を立てましたか？

今回の健康目標は「意外と簡単に達成できた」「炭酸やジュースは飲まないで余裕だった」という感想も。これは普段からお茶・水中心の生活が身につけている証拠ですね。ぜひこれからもその習慣を大切に！

目標 (ジュースの飲み過ぎに気をつけるために自分ができる目標を考えて書こう！)
 外出時に必ずお茶を飲む

(実施日と◎・○・△を記入)

実施日	チェック	実施日	チェック
10月1日	○	10月11日	○
10月2日	○	10月12日	○
10月3日	○	10月13日	○
10月4日	○	10月14日	○
10月5日	○	10月15日	○
10月6日	○	10月16日	○
10月7日	○	10月17日	○
10月8日	○	10月18日	○
10月9日	○	10月19日	○
10月10日	○	10月20日	○
10月11日	○	10月21日	○
10月12日	○	10月22日	○
10月13日	○	10月23日	○
10月14日	○	10月24日	○
10月15日	○	10月25日	○
10月16日	○	10月26日	○
10月17日	○	10月27日	○
10月18日	○	10月28日	○
10月19日	○	10月29日	○
10月20日	○	10月30日	○

自分の生活習慣に合わせて具体的に目標を立て、実践することができました。30日間「目標を意識する」ことを忘れずに過ごすことが、ジュースの飲み過ぎ防止につながりました。

目標が達成できない日があっても大丈夫。まずは自分がよく飲むジュースの成分（糖分はスティックシュガー何本分？塩分は？）を検索してみてください。

目標 (ジュースの飲み過ぎに気をつけるために自分ができる目標を考えて書こう！)
 ジュースを飲む時はコップ一杯だけ

達成日数チェック (実施日と◎・○・△を記入)

実施日	チェック	実施日	チェック
例: 10月1日	○	10月11日	○
10月1日	○	10月12日	○
10月2日	○	10月13日	○
10月3日	○	10月14日	○
10月4日	○	10月15日	○
10月5日	○	10月16日	○
10月6日	○	10月17日	○
10月7日	○	10月18日	○
10月8日	○	10月19日	○
10月9日	○	10月20日	○
10月10日	○	10月21日	○
10月11日	○	10月22日	○
10月12日	○	10月23日	○
10月13日	○	10月24日	○
10月14日	○	10月25日	○
10月15日	○	10月26日	○
10月16日	○	10月27日	○
10月17日	○	10月28日	○
10月18日	○	10月29日	○
10月19日	○	10月30日	○

「◎→飲まなかった ○一杯飲んだ △→一杯以上飲んだ」と自分でより詳しく目標設定し、チャレンジをすることができましたね。

今回のチャレンジシートの項目にある「十分できた」に○をつけた生徒は全体の約何割だったのでしょうか。解答用紙は保健室にあります。正解者には景品を贈呈します！
 開催期間：10月31日まで