冬休み　生活リズムチェックシート

年	組	名前

３学期を元気にスタートさせるため、冬休みの間も生活リズムを整えましょう。

冬休みがチャンス！家族で腸活にチャレンジ★

目標を考えましょう。

ねる時間	時　分	おきる時間	時　分
自分の健康目標を書きましょう。	私は、冬休み中に　　します。		

「朝うんち」の習慣をつけましょう。

①朝おきてすぐ水を飲む。こまめに水分をとる。	②よくかんで食べ、食物繊維や発酵食品をとる。
③毎日体を動かす(特におなかまわり)。	④朝ごはんのあと、トイレタイムをとる。

自分の生活リズムをチェックし、目標が達成できたところに〇を書きましょう。

	12/23（土）	12/24（日）	12/25（月）	12/26（火）	12/27（水）	12/28（木）	12/29（金）	12/30（土）	12/31（日）	お正月期間	1/4（木）	1/5（金）	1/6（土）	1/7（日）	1/8（月）
ねる時間										食べすぎや夜ふかしのしすぎに気をつけましょう					
おきる時間															
朝ごはん															
うんち															
はみがき	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜		朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜

気付いたことや、これからがんばりたいこと	おうちの人から

チェックシートは1月9日(火)に学校に持って来ましょう。

＜腸活お役立ち情報サイト＞
- 腸活ナビ（ビオフェルミン製薬株式会社）　https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/
- 日本トイレ研究所（子どものための排便相談室）　https://www.toilet.or.jp/projects/projects_soudanshitsu/