

A large rectangular area with a solid black border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.

しょくじ うんどう あそ どくしょ にちさくせん
「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

ねんめ
2年目

ねんめ げんき
 1年目より、元気ポイントがふえるようにがんばろう！

2年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

が 月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を
 おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイントをとめて 元気になろう！
 がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて 例：早起きして朝ごはんを食べる。
 毎日30分間運動する。
 1年目よりたくさん本を読む。 など
 ○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時 分

例	食	運	読	元
早ね・早起き	事	動	書	気
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

日	曜	できごと・感想 など
1		
2		

がんばりたいことを
 ふやせます。

あさ
 朝ごはんを食べたら○

うんどう そとあそ
 運動や外遊びをしたら○

ほん よ
 本を読んだら○

しょくじ うんどう あそ どくしょ
 「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに
 ○がついたら、色をぬろう。



げんき まいにち ひと
 ※元気ポイントを毎日ぬれるようになった人は、

4つめのポイントをつくってもいいね！