

^じ^{かん}^い^{じょう}^{すい}^{みん} ^よ ^{えい}^{よう} ^{うん}^{どう} ^{めん}^え^{きり}^{よく} ^{たか} 7時間以上睡眠！バランスの良い栄養！運動！で免疫力を高めよう。

- ★ ^{すい}^{みん}・・・「^{きのう}^ね^た^{じかん}時間」と「^{けさ}^お^{きた}^{じかん}時間」を書き、「^{すい}^{みん}^{じかん}睡眠時間」を^{けい}^{さん}計算しよう。7時間以上睡眠をとるには、_____：^ねまでに寝る！
- ★ ^{えい}^{よう}・・・^{まい}^{しよく}毎食、^{あか}^{にく}赤（肉、^{さかな}魚、^{たまご}卵、^{だいず}大豆など）、^き黄（^{ごはん}ごはん、^{パン}パン、^{めん}麺など）、^{みどり}緑（^{やさい}野菜、^{くだもの}果物）を食べよう。食べた栄養に○をつけよう。
- ★ ^{うん}^{どう}・・・^{れん}^{ぞく}連続してできた^{かず}数を書こう。^{まい}^{にち}毎日、^{かず}数を^ふ増やしていこう！

		睡眠			栄養			運動				
		^{きのう} ^ね ^た ^{じかん} 昨日寝た時間	^{けさ} ^お ^{きた} ^{じかん} 今朝起きた時間	^{すい} ^{みん} ^{じかん} 睡眠時間	^{ちょう} ^{しょく} 朝食	^{ちゅう} ^{しょく} 昼食	^{ゆう} ^{しょく} 夕食	^う ^で ^た 腕立て	^お ^つ ^{きん} 腹筋	^{はい} ^{きん} 背筋	スクワット	ランニング
5月	日（月）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（火）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（水）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（木）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（金）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（土）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（日）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（月）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（火）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（水）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（木）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（金）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（土）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（日）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（月）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（火）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（水）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（木）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（金）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（土）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周
	日（日）	：	：	時間	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	回	回	回	回	周