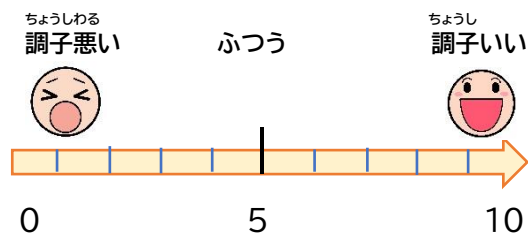


月 日 () 来室時刻 らいしつじこく : 名前 (なまえ)

振り返り & 解決シート ふりかえ かいけつ

いま いま じょうたい
今の状態は？

からだ



生活習慣について せいかつしゅうかん

すいみん
○睡眠

(よく ねむ 眠れた・寝た気がしない・眠れない)

きのう ね 寝た時刻 じこく 時 分

けさ お 起きた時刻 じこく 時 分

しよくよく
○食欲 (ある・ふつう・ない)

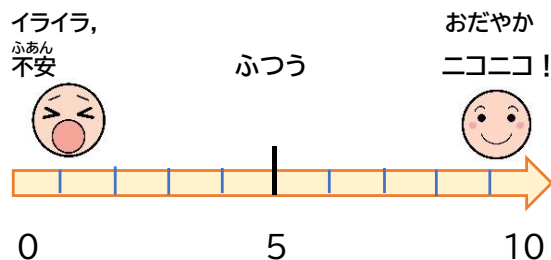
ちょうしよく すこ 朝食 (いつもどおり・少し・食べなかった)

ちゅうしよく すこ 昼食 (いつもどおり・少し・食べなかった)

からだ
身体について (体温 たいおん . °C)

き
○気になることや悩んでいることは？

こころ



学校生活について がっこうせいかつ

き
○気になることや悩んでいることは？

ふ かえ かいけつ 振り返り&解決シート

どうなりたい？(未来の健康な自分のイメージは？)



いま じょうたい
今のこの状態よりもよかったときのことを思い出してみよう。
いま なに ちが おも ぐたいてき か
今と何が違うのかな？(思いつくことを具体的に書いてみよう。)

- _____
- _____
- _____

いま
今までできていた
ことから
かんが
考えてみよう！

みらい けんこう じぶん ちか
未来の健康な自分に近づくために、
いま じぶん
今の自分にできそうなことは？



- _____
- _____
- _____

これならできそう！
と
おもうことを
「〇〇する！」という
かたち か
形で書いてみよう。