



# ストレスをプラスの力に！

(提出日: \_\_\_\_\_)

組 番 \_\_\_\_\_

## ○ストレスをプラスのチカラに変えられるのはどんな人？

自分の意見	グループの意見

## 健康チャレンジ目標 (例: 7時に起きる など)

## ○授業を終えて…

感想 (ストレス測定の感想、授業で知れてよかったことなど)

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5日間チャレンジしてみよう！

日付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
朝食	○・x	○・x	○・x	○・x	○・x
主食	○・x	○・x	○・x	○・x	○・x
主菜	○・x	○・x	○・x	○・x	○・x
副菜	○・x	○・x	○・x	○・x	○・x
その他 果物・牛乳 乳製品など (具体的に)	○・x	○・x	○・x	○・x	○・x
目標	○・△・x	○・△・x	○・△・x	○・△・x	○・△・x
気分 ストレス少 ○	○・△・x	○・△・x	○・△・x	○・△・x	○・△・x



チャレンジを通して、気づいたこと・できたことを書いてください

---

---

---