

# これならできそう！をさがしてみよう☆

チェックがついた項目についてまずは見てみよう！

① 早寝早起きが苦手

② テレビを見たり、ゲームをする時間が長い

③ ふだん朝食を食べない

④ 食事のとき、あまりかまわずに食べる

⑤ 野菜をあまり食べない

⑥ おかしやジュースが多い

①にチェックのあった人

- 夜、寝る時刻を決める  
(例 9時30分)
- 今より30分早く寝る



- 朝、起きる時刻を決める  
(例 6時30分)
- 今より30分早く起きる



- 朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにする



②にチェックのあった人

- テレビやゲームは1日合わせて3時間以内にする



- 夜9時より後はテレビを見たり、テレビゲームをしたりしない



③にチェックのあった人

- 朝ごはんを食べるために起きる時刻を決める  
(例 6時30分)



- おにぎり、バナナ1本だけでも食べる



④にチェックのあった人

- 今より5回多くかむ

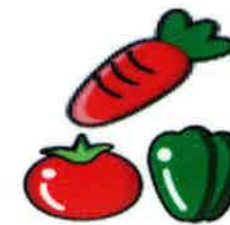


⑤にチェックのあった人

- 毎食、一皿は野菜料理を食べる



- 嫌いなものを一口は食べるようにする

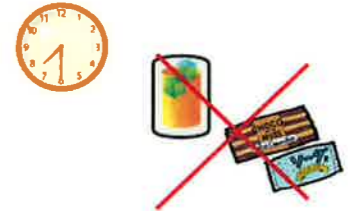


⑥にチェックのあった人

- お菓子やジュースは、量と時間を決める  
(例 1日1個まで)



- 寝る2時間前は、お菓子やジュースをさける



できそうなこと  
見つかったかな☆

