「健康な生活を送るために」②

年　　　　組　　　　番

氏名

１　Aさんの生活の問題点と改善点を考えてみよう。

Aさん（高校2年生）のある一日

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | Aさんの生活 |
| 7:30 | 「もうこんな時間，また寝坊してしまった。」 |
| 7:45 | 「遅刻するから朝ごはんいらない。昨日寝る前に食べたからあまりおなかも減ってないし。行ってきま～す。」 |
| 10:45 | ２時間目が終了「なんかおなか減ってきたな。こっそり持ってきたチョコレート食べよう。」 |
| 13:00 | 昼休み「図書館に行きたいから時間ないな。売店でパン買って食べよう。」 |
| 16:00 | 放課後「今日はBの家に集まって宿題するんだった。なんか，おやつ買っていこう。ポテトチップスとコーラにしよう。」 |
| 19:00 | 帰宅「Bの家でポテトチップス1袋食べたから，あんまりおなか減ってないな。コーラも飲んだし。晩ごはん，食べなくていいや。」 |
| 21:00 | 「テレビ見てたらおなか減ってきた。なんか食べるものあるかな。あ，冷蔵庫におかずの残りがあるから食べよう」 |
| １:00 | 「もうこんな時間。SNSしてたらあっという間。なんかお腹が減ったなあ。もう寝る時間だけど，お腹が減って眠れない。簡単にカップラーメン食べよう。」 |
| 1:30 | 「お腹も満たされたしゆっくり眠れそう。明日は遅刻しないように起きよう。さあ寝よ。」 |

|  |  |
| --- | --- |
| 問　題　点 | 改　善　点 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |