

# 「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
	➡
	➡
	➡
	➡
	➡