生活習慣　振り返りシート

氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

■休日の生活を見返してみよう！

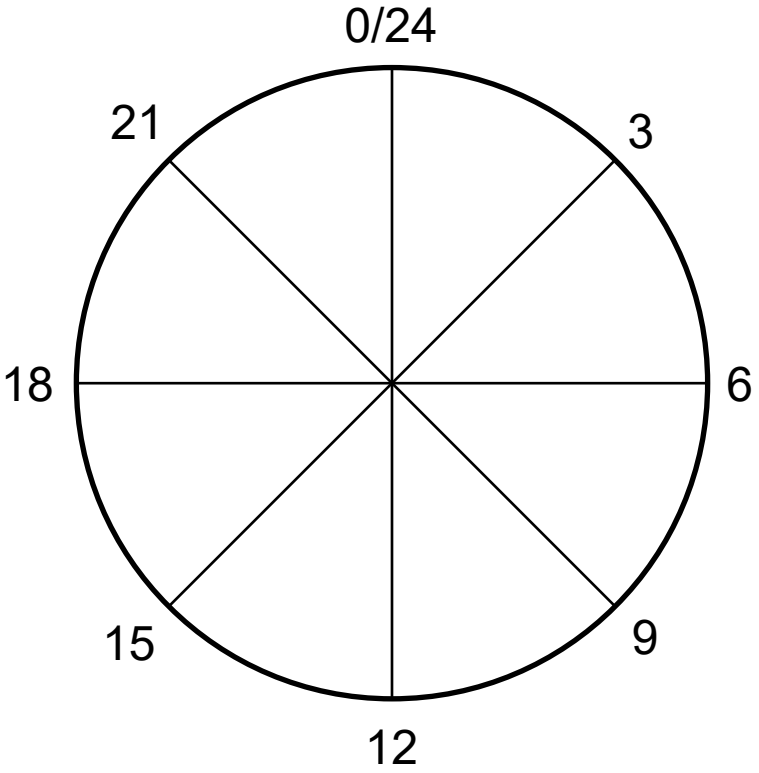
【食べたもの】

朝

昼

夜

間食



【活動】

運動

勉強

会話

メディア

【振り返り】