

8月



健康チャレンジシート

毎月10日は

健都（けん^と10）の日

～月に1回、まずは健康10項目を健都ライブラリーから始めましょう！！～

健①□ 血圧 最高 最低

健②□ 体組成測定 年 月 日

健③□ 健康○×クイズ 3問

- 1、熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発症するので、エアコン等で室温を調整することが大切である ()
- 2、のどが渴いていなければ、こまめな水分補給の必要はない ()
- 3、汗をかいたので、ビールを飲んで水分補給をした ()

健④□ ストレッチ1種目 ※裏面参照

健⑤□ 筋トレ1種目 ※裏面参照

健⑥□ ライブラリーの運動教室に参加
「 」教室

健⑦□ ライブラリーの文化教室に参加
「 」教室

健⑧□ おいしく食べる、
おいしかった物 「 」

健⑨□ 読書1冊
タイトル 「 」

健⑩□ 笑顔☺、リラックス、
ゆったりした気持ちになれた♪