

「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を使い、自分の生活習慣の課題を見つけてみましょう。

まず、下記の表で各自の生活をふり返り、あてはまると思う番号の口に○をつけます。小学生用

「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」

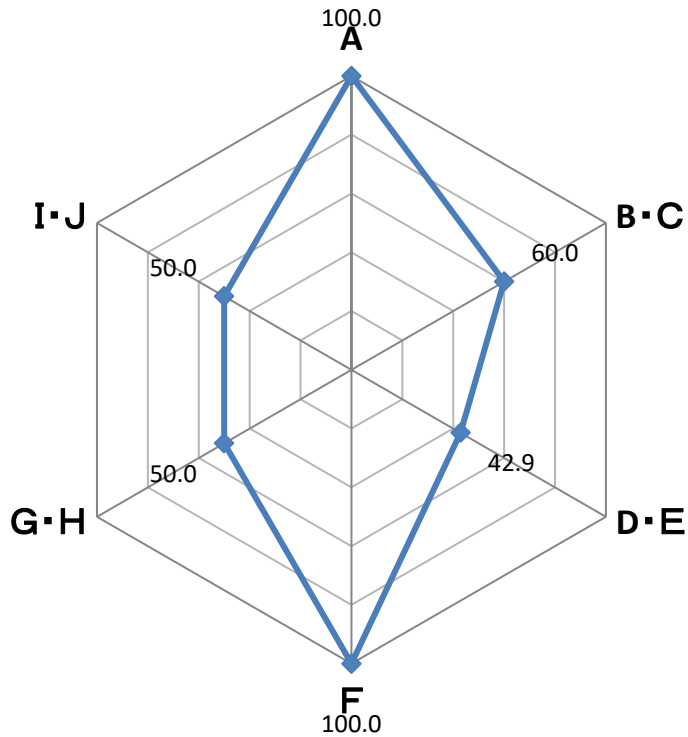
グループ	項目		内容	○	小計
A	睡眠	1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。(小学校中学年までは8～10時間)	○	4
		2	午後10時にはいつも眠るようにしている。	○	
		3	授業中眠くなることはない。	○	
		4	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。	○	
B	食事	5	好ききらいなく何でも食べる。		3
		☆6	一日三食きちんととっている。	○	
		7	朝は食欲がある。	○	
C	テレビゲーム	8	テレビゲームはあまりしない。		
		☆9	一日のテレビを見る時間は決まっている。	○	
D	食事	10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		3
		☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。	○	
		12	お菓子やスナック菓子は食べすぎでない。		
		13	夜食はとらないようにしている。	○	
E	運動	14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		
		☆15	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。	○	
		☆16	1週間に3回以上スポーツをしている。		
F	朝の過ごし方	☆17	誰かに起こしてもらわなくてもひとりで起きられる。	○	4
		18	朝気持ちよく起きられる。	○	
		19	毎朝必ずうんちがでる。	○	
		20	学校へは歩いて登校している。	○	
G	食事	☆21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気食べている。		3
		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。	○	
H	運動	23	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。		3
		☆24	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。	○	
		25	家で毎日体を動かしたお手伝いをしている。		
		26	家に帰ってからも、お使いや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。	○	
I	運動	27	運動することは楽しい。	○	2
		28	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。		
J	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。	○	
		☆30	よく噛んで食べている。		
○の合計				19	

※ 番号に☆の印がついているものは、重点項目です。必ずクリアするように努力してください。

☆ の印以外の内容で学年の発達段階や地域・学校の状況と合わないものについては、クラスで話し合うなどして変更してください。

小学生用

私の健康・体カグラフ



気づいたことを書き出してみましょう。

※グラフのA～Jのグループで低いところはないかな。低いところに合う作戦例をもとに、自分の健康・体カづくりのプラン・作戦を立てましょう。

「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を使い、自分の生活習慣の課題を見つけてみましょう。

まず、下記の表で各自の生活をふり返り、あてはまると思う番号の口に○をつけます。小学生用

「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」

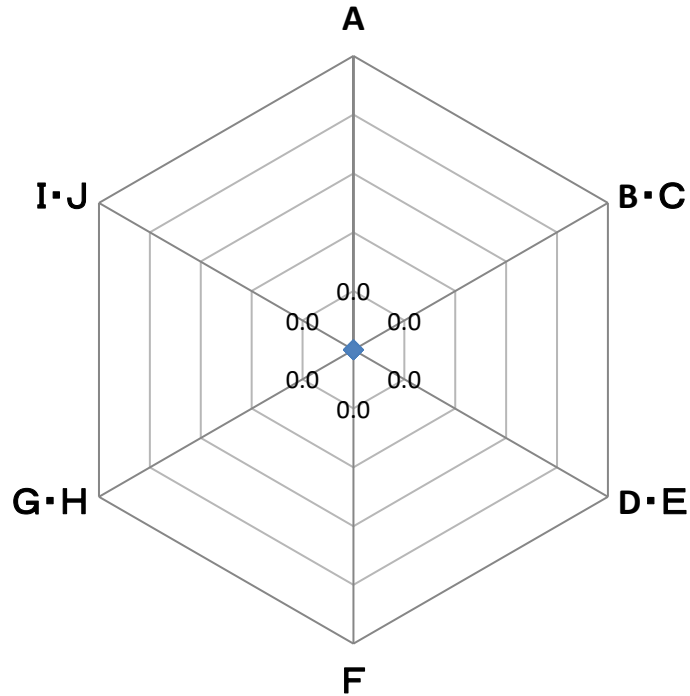
グループ	項目		内容	○	小計
A	睡眠	1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。(小学校中学年までは8～10時間)		0
		2	午後10時にはいつも眠るようにしている。		
		3	授業中眠くなることはない。		
		4	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。		
B	食事	5	好ききらいなく何でも食べる。		0
		☆6	一日三食きちんととっている。		
		7	朝は食欲がある。		
C	テレビゲーム	8	テレビゲームはあまりしない。		0
		☆9	一日のテレビを見る時間は決まっている。		
D	食事	10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		0
		☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。		
		12	お菓子やスナック菓子は食べすぎでない。		
		13	夜食はとらないようにしている。		
E	運動	14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		0
		☆15	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。		
		☆16	1週間に3回以上スポーツをしている。		
F	朝の過ごし方	☆17	誰かに起こしてもらわなくてもひとりで起きられる。		0
		18	朝気持ちよく起きられる。		
		19	毎朝必ずうんちがでる。		
		20	学校へは歩いて登校している。		
G	食事	☆21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気食べている。		0
		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。		
H	運動	23	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。		0
		☆24	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。		
		25	家で毎日体を動かしたお手伝いをしている。		
		26	家に帰ってからも、お使いや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。		
I	運動	27	運動することは楽しい。		0
		28	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。		
J	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		0
		☆30	よく噛んで食べている。		
○の合計				0	

※ 番号に☆の印がついているものは、重点項目です。必ずクリアするように努力してください。

☆ の印以外の内容で学年の発達段階や地域・学校の状況と合わないものについては、クラスで話し合うなどして変更してください。

小学生用

私の健康・体カグラフ



気づいたことを書き出してみましょう。

※グラフのA～Jのグループで低いところはないかな。低いところに合う作戦例をもとに、自分の健康・体カづくりのプラン・作戦を立てましょう。

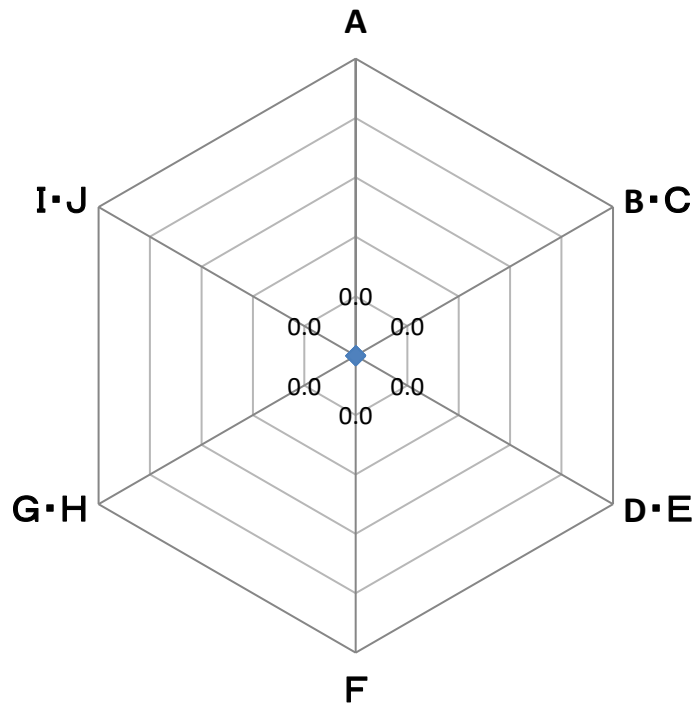
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」

小学校集計用

児童数記入

グループ	項目		内容	人数	小計
A	睡眠	1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。(小学校中学年までは8～10時間)		0
		2	午後10時にはいつも眠るようにしている。		
		3	授業中眠くなることはない。		
		4	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。		
B	食事	5	好ききらいなく何でも食べる。		0
		☆6	一日三食きちんととっている。		
		7	朝は食欲がある。		
C	テレビゲーム	8	テレビゲームはあまりしない。		
		☆9	一日のテレビを見る時間は決まっている。		
D	食事	10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		0
		☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。		
		12	お菓子やスナック菓子は食べすぎでない。		
		13	夜食はとらないようにしている。		
E	運動	14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		
		☆15	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。		
		☆16	1週間に3回以上スポーツをしている。		
F	朝の過ごし方	☆17	誰かに起こしてもらわなくてもひとりで起きられる。		0
		18	朝気持ちよく起きられる。		
		19	毎朝必ずうんちがでる。		
		20	学校へは歩いて登校している。		
G	食事	☆21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気食べている。		
		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。		
H	運動	23	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。		0
		☆24	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。		
		25	家で毎日体を動かしたお手伝いをしている。		
		26	家に帰ってからも、お使いや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。		
I	運動	27	運動することは楽しい。		0
		28	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。		
J	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		
		☆30	よく噛んで食べている。		
合計				0	

健康・体カグラフ



気づいたことを書き出してみましょう。

※グラフのA～Jのグループで低いところはないかな。低いところに合う作戦例をもとに、健康・体力づくりのプラン・作戦を立てましょう。