

「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。

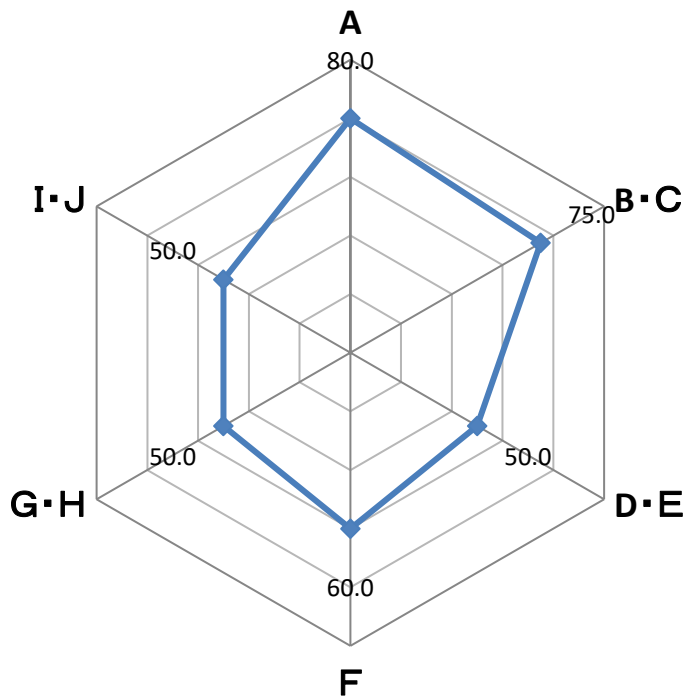
まず、下記の表で各自の生活をふり返り、あてはまると思う番号の口に○をつけます。中・高生用

「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 休養	1	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。	○	4
		2	夜ふかしをしないようにしている。	○	
		3	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。	○	
		4	勉強や運動の途中でも、疲れたときは、休憩をとるようにしている。	○	
		5	毎日お風呂に入っている。		
B	食事	6	好き嫌いなく何でも食べる。		3
		☆7	一日三食きちんととっている。	○	
		8	朝は食欲がある。	○	
C	テレビ ゲーム	☆9	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。	○	
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	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。		
		☆15	1週間に3回以上スポーツをしている。		
F	朝の過 ごし方	☆16	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。		3
		17	朝気持ちよく起きられる。	○	
		18	毎朝必ず排便をする。	○	
		19	学校へは徒歩または自転車で登校している。	○	
		20	家族・先生・友だちにあいさつする。		
G	食事	☆21	1日1回は、家族そろって食事をする。		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。	○	2
		☆30	よく噛んで食べている。		
○の合計				18	

※ 番号に☆の印がついているものは、重点項目です。必ずクリアー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。

## 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。中・高生用

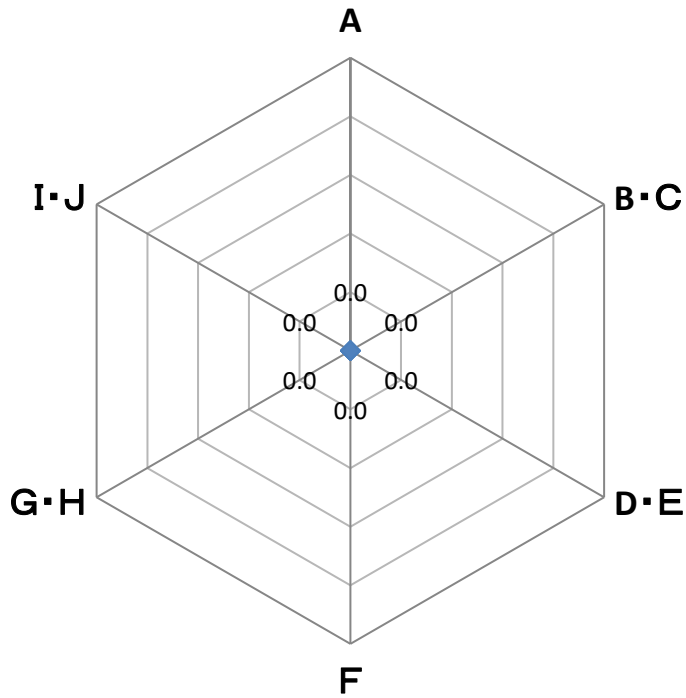
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」

グループ	項目		内容	○	小計
A	睡眠 休養	1	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。		0
		2	夜ふかしをしないようにしている。		
		3	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。		
		4	勉強や運動の途中でも、疲れたときは、休憩をとるようにしている。		
		5	毎日お風呂に入っている。		
B	食事	6	好き嫌いなく何でも食べる。		0
		☆7	一日三食きちんととっている。		
		8	朝は食欲がある。		
C	テレビ ゲーム	☆9	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。		
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	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。		
		☆15	1週間に3回以上スポーツをしている。		
F	朝の過 ごし方	☆16	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。		0
		17	朝気持ちよく起きられる。		
		18	毎朝必ず排便をする。		
		19	学校へは徒歩または自転車で登校している。		
		20	家族・先生・友だちにあいさつする。		
G	食事	☆21	1日1回は、家族そろって食事をする。		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。必ずクリアー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。

中・高生用

## 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。

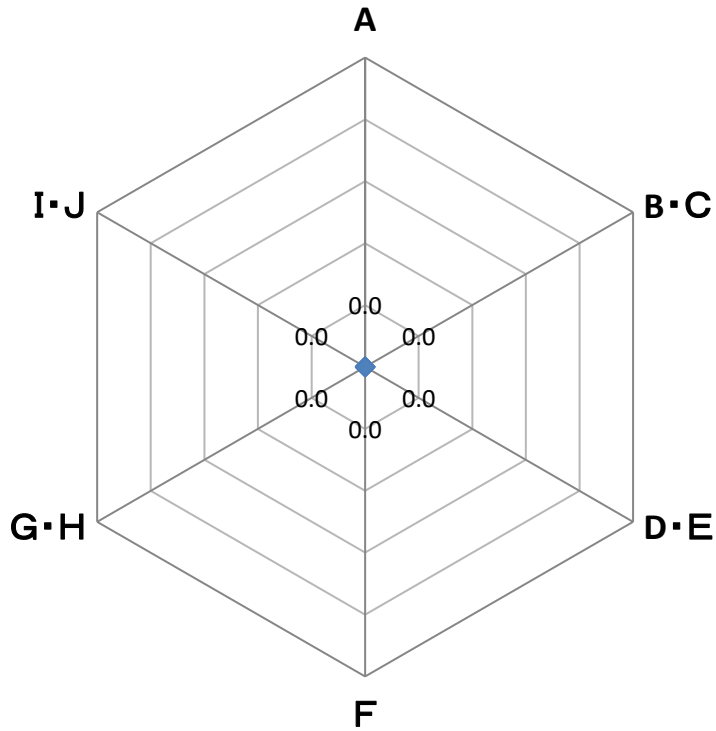
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」 中学校・高校集計用

生徒数記入 35

グループ	項目		内容	人数	小計
A	睡眠 休養	1	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。	20	100
		2	夜ふかしをしないようにしている。	20	
		3	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。	20	
		4	勉強や運動の途中でも、疲れたときは、休憩をとるようにしている。	20	
		5	毎日お風呂に入っている。	20	
B	食事	6	好き嫌いなく何でも食べる。	30	120
		☆7	一日三食きちんととっている。	30	
		8	朝は食欲がある。	30	
C	テレビ ゲーム	☆9	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。	30	
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。	18	108
		☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。	18	
		12	お菓子やスナック菓子は食べすぎでない。	18	
		13	夜食はとらないようにしている。	18	
E	運動	☆14	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。	18	
		☆15	1週間に3回以上スポーツをしている。	18	
F	朝の過 ごし方	☆16	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。	25	125
		17	朝気持ちよく起きられる。	25	
		18	毎朝必ず排便をする。	25	
		19	学校へは徒歩または自転車で登校している。	25	
		20	家族・先生・友だちにあいさつする。	25	
G	食事	☆21	1日1回は、家族そろって食事をする。	22	132
		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。	22	
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。	22	92
		☆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。	22	
		25	家で毎日体を動かした手伝いをしている。	22	
		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。	22	
I	運動	27	運動することは楽しい。	23	92
		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。	23	
J	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。	23	
		☆30	よく噛んで食べている。	23	
合計				677	



## 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。