

# しっかり回そう! 健康の歯車



## いきいきちばっ子は

望ましい生活習慣を身につけ  
生涯にわたる健康・体力づくりの基礎を培い  
自ら進んで生活リズムの向上を図ります

### 計画

- ①「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る
- ②チェック結果をグラフに表す
- ③自分にあつた作戦を考える



### 実践

- ④わたしの健康・体力づくり作戦を立てる

### 評価

- ⑤自己評価により、作戦の実行・見直しを行う

新たな課題の発見

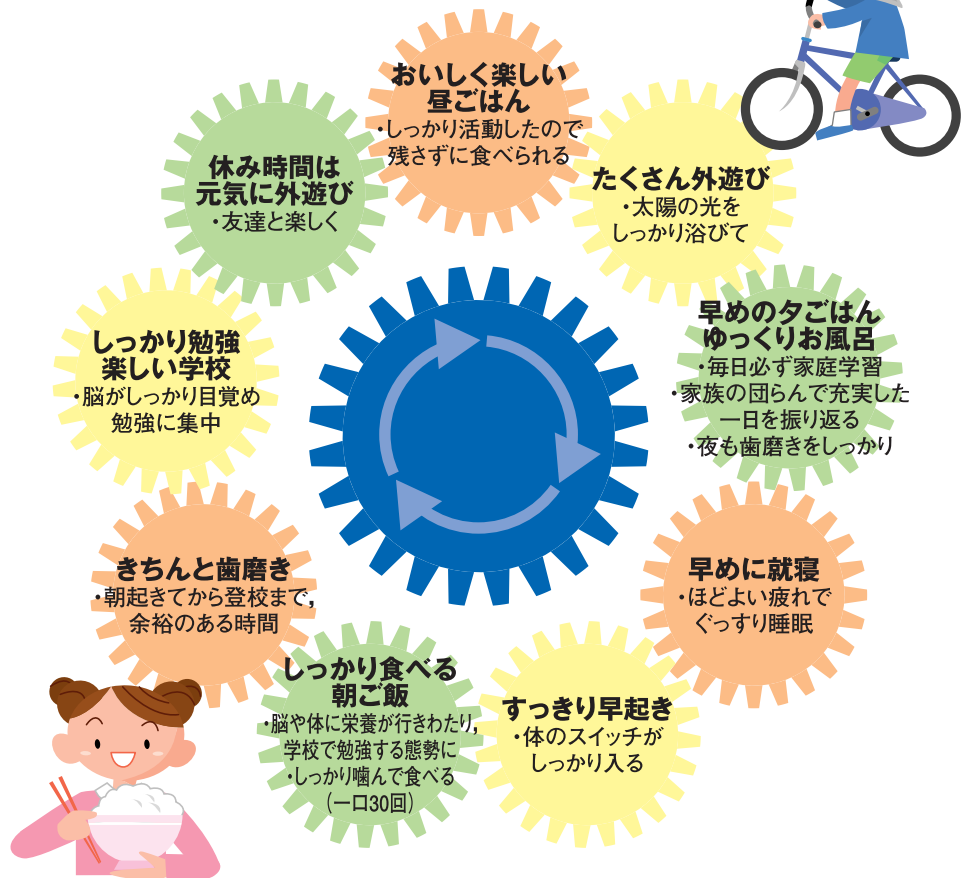
私たちは、いつも元気な  
ちばっ子を育てます

運動や睡眠時間の不足、食生活の乱れ等により、子どもたちの健康や体力に関わる問題が深刻化し、健全な心身の発達や学力にも影響を与えています。子どもたちが望ましい生活習慣を身につけ、生活リズムの向上を図るよう早急な取り組みが必要です。

千葉県教育委員会では、この課題解決のため、子どもたちや県民の皆様からの意見をもとにして、この「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を策定しました。

このプランによって、子どもたちが自らの課題をつかみ、豊かな人間性やたくましい体を育みながら生涯にわたって主体的に望ましい生活習慣を実践する力をつけることができるよう、家庭・地域・学校の協働で取り組みましょう。

## 健康なちばっ子の一日の歯車



よりよい生活習慣は健康の歯車を元気に回します

平成19年3月

千葉県教育委員会