

～児童生徒のみなさんへ～ 自分の生活習慣をチェックしましょう

- プラン成功のための三つのポイント
- 1 自分の課題にあったプランにする
 - 2 実現できそうな目標にする
 - 3 家族やクラスのみんなで行う

自分の生活習慣の課題を見つけよう

【いきいきちばっ子生活習慣チェック表】

自分の生活をふり返って、だいたいあてはまると思う番号の 印 をつけましょう。

番号	内 容	印	グループ	項目
1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。		A	睡眠
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。			
5	好ききらいなく何でも食べる。		B	食事
6	一日三食きちんととっている。			
7	朝は食欲がある。			
8	テレビゲームはあまりしない。		C	
9	一日のテレビを見る時間は決まっている。			
10	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		D	食事
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ない。			
13	夜食はとらないようにしている。			
14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		E	運動
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。			
17	誰かに起こしてもらわなくてもひとりで起きられる。		F	朝の過ごし方
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。			
21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気食べている。		G	食事
22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。			
23	部活動や学校外のスポーツクラブなどに参加している。		H	運動
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、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。			
27	運動することは楽しい。		I	運動
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。			
29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		J	歯口
30	よく噛んで食べている。			
の 合 計 の 数				こ

表の下の空欄にはそれぞれの状況に応じた内容を加えてもいいです。
番号に 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ましょう。 印 以外の内容で自分たちの状況と合わないものについては、
クラスで話し合っ変更してください。

あてはまるものはいくつでしたか。

現在

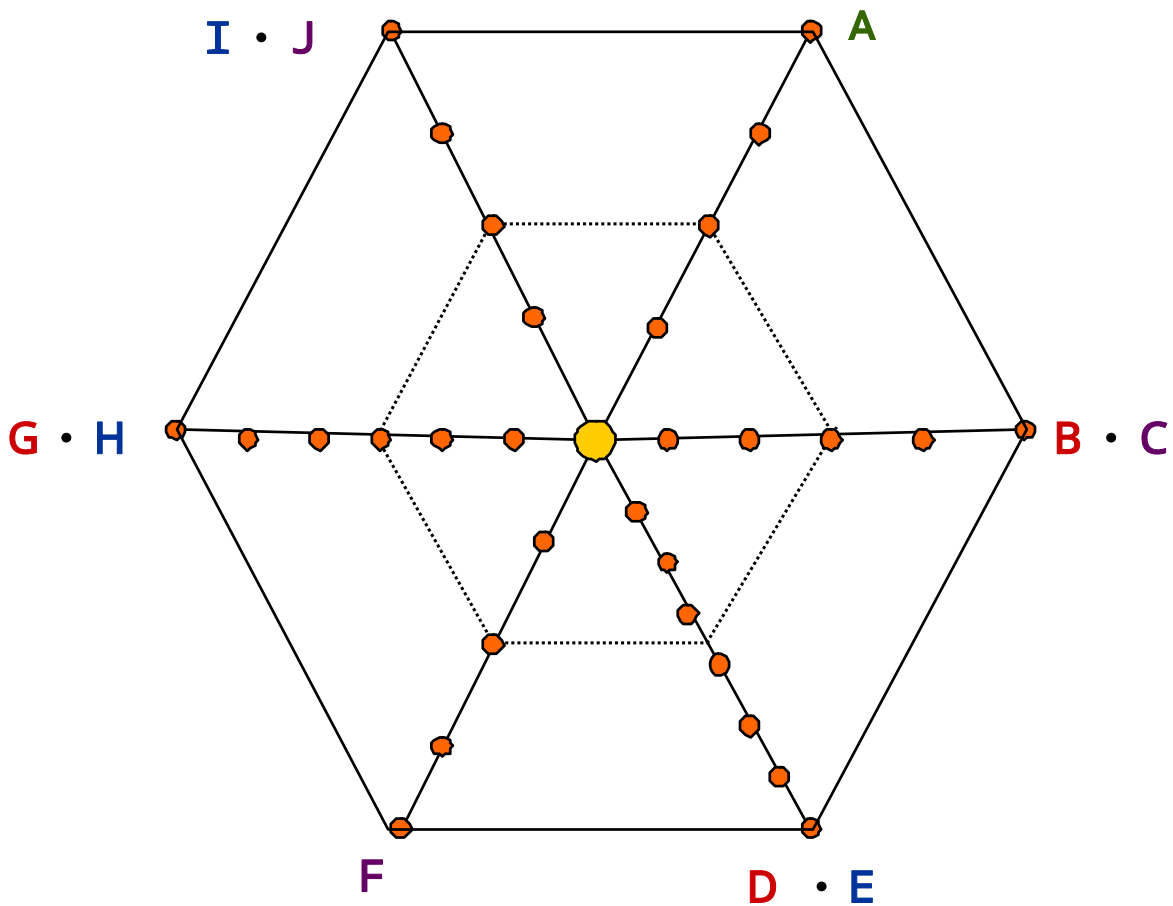
こ

1年後

こ

1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	5ヶ月後	6ヶ月後	7ヶ月後	8ヶ月後	9ヶ月後	10ヶ月後	11ヶ月後

生活習慣チェック表の のついた数を，グループの個数ごとに結んで，グラフに表しましょう。



気がついたこと

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・体力づくり作戦を立てましょう。