

「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。 特別支援学校用

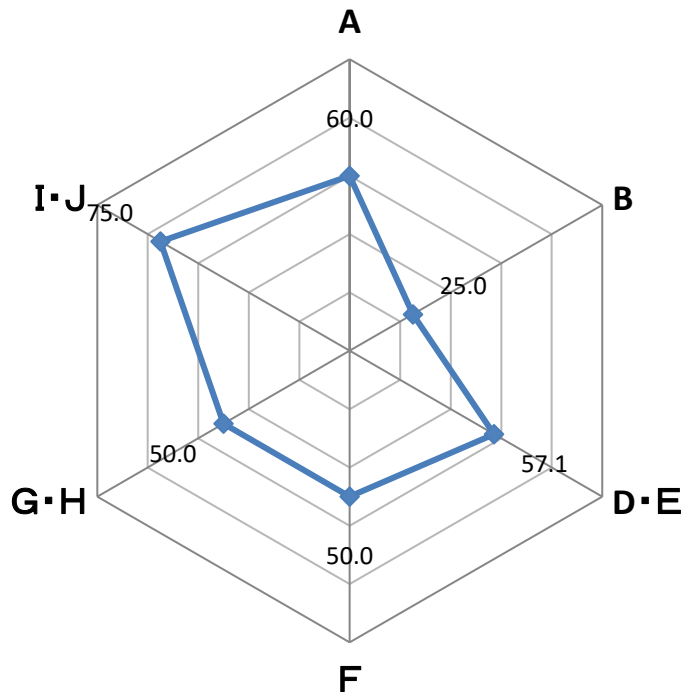
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」

グループ	項目		内容	○	小計
A	睡眠 休養	1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。(小学部中学年までは、8～10時間)		3
		2	午後10時までにはいつも眠るようにしている。	○	
		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。		1
		☆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。		4
		☆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していない。	○	
		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や体育館で遊ぶ。	○	
		☆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回以上運動をしている。		
F	朝の過 ごし方	☆17	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。		3
		18	朝気持ちよく起きられる。	○	
		19	毎朝必ずうんちをする。	○	
		20	朝出かける前に、身だしなみを整えることができる。		
		21	学校又はスクールバス停まで歩いて登校している。	○	
		22	家族・先生・友だちにあいさつする。		
G	食事	☆23	1日1回は、家族そろって食事をする。		3
		24	食事の準備や片付けをする。	○	
H	運動	25	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。	○	
		☆26	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。		
		27	家で毎日体を動かした手伝いをしている。	○	
		28	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	29	運動することは楽しい。		3
		30	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	31	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。	○	
		☆32	よく噛んで食べている。	○	
○の合計				17	

※ 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・体力づくりのプラン・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。 特別支援学校用

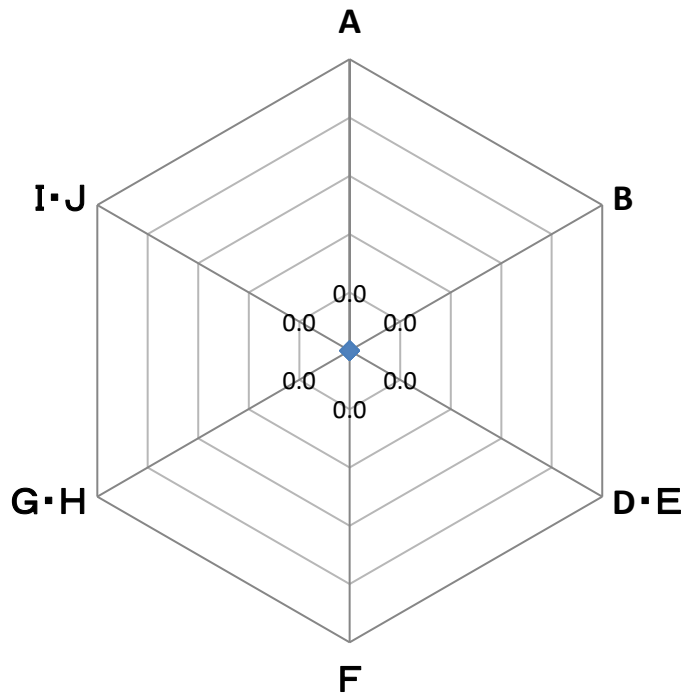
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」

グループ	項目		内容	○	小計
A	睡眠 休養	1	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。(小学部中学年までは、8～10時間)		0
		2	午後10時までにはいつも眠るようにしている。		
		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	休み時間はいつも外や体育館で遊ぶ。		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回以上運動をしている。		
F	朝の過 ごし方	☆17	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。		0
		18	朝気持ちよく起きられる。		
		19	毎朝必ずうんちをする。		
		20	朝出かける前に、身だしなみを整えることができる。		
		21	学校又はスクールバス停まで歩いて登校している。		
		22	家族・先生・友だちにあいさつする。		
G	食事	☆23	1日1回は、家族そろって食事をする。		0
		24	食事の準備や片付けをする。		
H	運動	25	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
		☆26	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。		
		27	家で毎日体を動かした手伝いをしている。		
		28	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	29	運動することは楽しい。		0
		30	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	31	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		0
		☆32	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。

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・体力づくりのプラン・作戦を立てましょう。

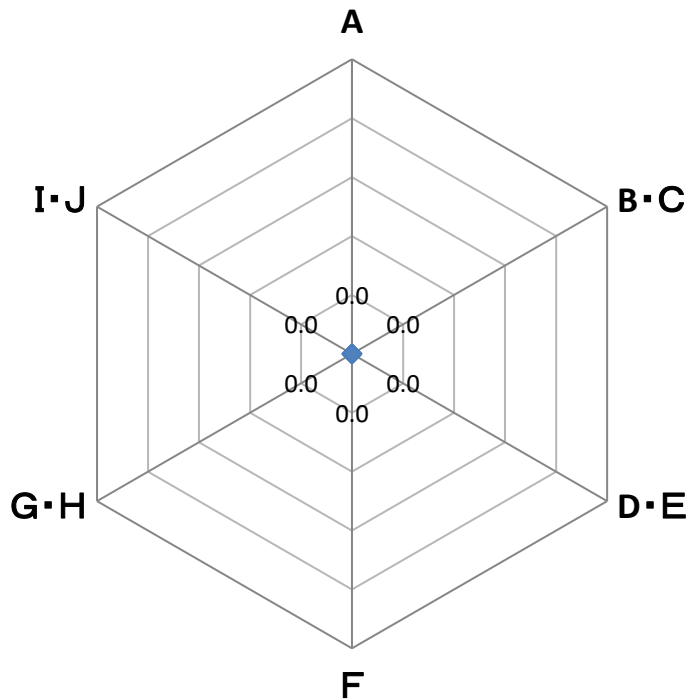
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」 特別支援学校集計用

児童生徒数

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7時間～9時間である。(小学部中学年までは、8～10時間)		0
		2	午後10時までにはいつも眠るようにしている。		
		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	休み時間はいつも外や体育館で遊ぶ。		
		☆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回以上運動をしている。		
F	朝の過 ごし方	☆17	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。		0
		18	朝気持ちよく起きられる。		
		19	毎朝必ずうんちをする。		
		20	朝出かける前に、身だしなみを整えることができる。		
		21	学校へは歩いて登校している。(スクールバス停まで)		
		22	家族・先生・友だちにあいさつする。		
G	食事	☆23	1日1回は、家族そろって食事をする。		0
		24	食事の準備や片付けをする。		
H	運動	25	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
		☆26	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。		
		27	家で毎日体を動かした手伝いをしている。		
		28	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	29	運動することは楽しい。		0
		30	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	31	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		0
		☆32	よく噛んで食べている。		
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。

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。