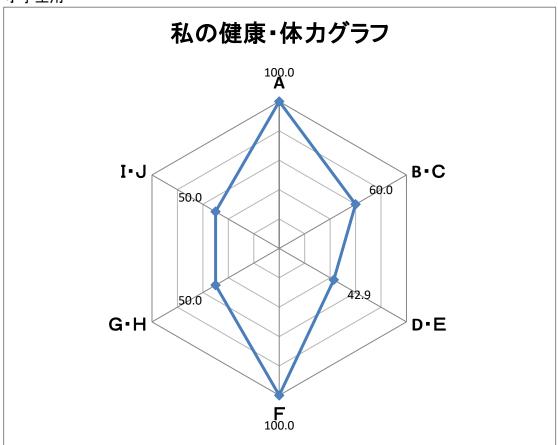
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を使い、自分の生活習慣の課題を見つけてみましょう。

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〇をつけます。 **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	0	小計
А	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。	0	4
		3	授業中眠くなることはない。	0	
		4	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。	0	
В	食事	5	好ききらいなく何でも食べる。		
		☆6	一日三食きちんととっている。	0	
		7	朝は食欲がある。	0	3
_	テレビ	8	テレビゲームはあまりしない。		
С	ゲーム	☆9	一日のテレビを見る時間は決まっている。	0	
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。		
		☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。	0	
		12	お菓子やスナック菓子は食べすぎていない。		
		13	夜食はとらないようにしている。	0	3
	運動	14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		
Е		☆15	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。	0	
		☆16	1週間に3回以上スポーツをしている。		
	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	
F		18	朝気持ちよく起きられる。	0	4
		19	毎朝必ずうんちがでる。	0	
		20	学校へは歩いて登校している。	0	
	食事	☆21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気で食べている。		
G		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。	0	
	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。	0	
Н		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。	0	
_	運動	27	運動することは楽しい。	0	
I		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。		2
1	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。	0	
J		☆30	よく噛んで食べている。		
〇の合計					

[※] 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。



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。

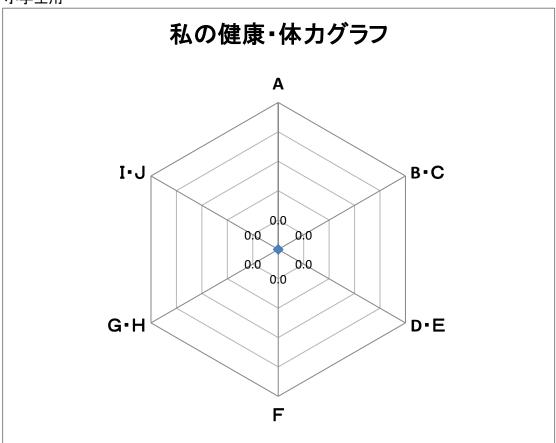
「いきいきちばっ子生活習慣チェック表」を使い、自分の生活習慣の課題を見つけてみましょう。

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〇をつけます。 **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	0	小計
Α	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)		
		2	午後10時にはいつも眠るようにしている。		0
		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。		
В	食事	5	好ききらいなく何でも食べる。		
		☆6	一日三食きちんととっている。		
		7	朝は食欲がある。		0
	テレビ	8	テレビゲームはあまりしない。		
	ゲーム	☆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。		
_	会 审	☆11	栄養バランスのよい食事に心がけている。		
D	食事	12	お菓子やスナック菓子は食べすぎていない。		
		13	夜食はとらないようにしている。		0
	運動	14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		
Е		☆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。		
	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。		
F		18	朝気持ちよく起きられる。		0
		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。		
	食事	☆2 1	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気で食べている。		0
G		22	食事の準備や片付けをよく手伝っている。		
	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。		
		☆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。		
Н		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。		
_	運動	27	運動することは楽しい。		
I		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。		0
	歯口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		
J		☆30	よく噛んで食べている。		
〇の合計					

[※] 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。



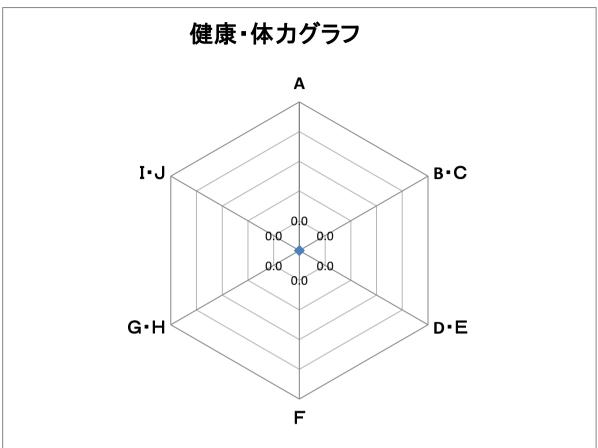
気づいたことを書き出してみましょう。

※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」 小学校集計用

A 目 B 食	頁 垂 き だん 事	3 4 5 ☆6 7 8 ☆9	内容 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) 午後10時にはいつも眠るようにしている。 授業中眠くなることはない。 眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。 好ききらいなく何でも食べる。 一日三食きちんととっている。 朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。 一日のテレビを見る時間は決まっている。	人数	小計 0
B C デ	き事 レビ ム	2 3 4 5 ☆6 7 8	午後10時にはいつも眠るようにしている。 授業中眠くなることはない。 眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。 好ききらいなく何でも食べる。 一日三食きちんととっている。 朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。		
B C デ	き事 レビ ム	3 4 5 ☆6 7 8 ☆9	授業中眠くなることはない。 眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。 好ききらいなく何でも食べる。 一日三食きちんととっている。 朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。		
B C デ	き事 レビ ム	4 5 ☆6 7 8 ☆9	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。 好ききらいなく何でも食べる。 一日三食きちんととっている。 朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。		0
C 7	・レビ・ーム	5 ☆6 7 8 ☆9	好ききらいなく何でも食べる。 一日三食きちんととっている。 朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。		0
C 7	・レビ・ーム	☆678☆9	一日三食きちんととっている。 朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。		0
C 7	・レビ・ーム	7 8 ☆9	朝は食欲がある。 テレビゲームはあまりしない。		0
r.	<u>-</u>	8 ☆9	テレビゲームはあまりしない。		0
r.	<u>-</u>	☆9			
7			一日のテレビを見る時間は決まっている。		
D 食	- 事	10			
D 食] -		夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。		
	文学「	☆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ていない。		
		13	夜食はとらないようにしている。		0
		14	休み時間はいつも外で遊ぶ。		
E 運	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。		
	の過	18	朝気持ちよく起きられる。		0
ר בי	じ方[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	金事 -	☆21	食事は必ず家族でそろって楽しい雰囲気で食べている。		
G	文字	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。		
H J 運	運動 [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	重動 -	27	運動することは楽しい。		
	ᆂᆁ	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。		0
J 強	- 動口	29	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。		
	I	☆30	よく噛んで食べている。		
合計					

小学校集計用



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。