

ほほえみ

平成29年3月1日

富加小 保健室

<3月の保健目標>

ねんかん けんこうせいかつ はんせい 1年間の健康生活の反省をしよう。

早いもので今年度の残すところ3月のみとなりました。学習や係の仕事、学級での取組など、1年間のがんばりや課題を話し合っているクラスもあると思います。今回の保健日より、「生活習慣、食生活」について振り返りをのせました。来年度も元気で健康に過ごせるようにしっかりと振り返りをしてくださいね。

<やり方>

- ①それぞれの質問に答え、点数を表に記入する。
- ②生活習慣、食生活それぞれの点数を合計する。
- ③2つ点数を結んで裏にある何ゾーンにあてはまるかみてみよう。

生活習慣チェック

早ね・早起きができた？

毎日できた	…3点
だいたいできた	…2点
ときどきしかできなかった	…1点
まったくできなかった	…0点

テレビやゲームは？

ほとんど見ない・しない	…3点
1日2時間以内	…2点
ときどき2時間以上	…1点
いつも2時間以上	…0点

外遊びをした？

毎日した	…3点
だいたいした	…2点
ときどきしかしなかった	…1点
まったくしなかった	…0点

あいさつをした？

毎日した	…3点
だいたいした	…2点
ときどきしかしなかった	…1点
まったくしなかった	…0点

食生活チェック

朝ごはんを食べた？

毎日食べた	…3点
だいたい毎日食べた	…2点
ときどきしか食べなかった	…1点
まったく食べなかった	…0点

給食を残さず食べた？

残さず食べた	…3点
肉や魚を残した	…2点
野菜を残した	…1点
たくさん残した	…0点

楽しく食事ができた？

毎日楽しい	…3点
だいたい楽しい	…2点
楽しいときもある	…1点
あまり楽しくない	…0点

ジュースやスナック菓子は？

ほとんど食べなかった	…3点
少しか食べた	…2点
わりとよく食べた	…1点
ほとんど毎日食べた	…0点

生活習慣チェック

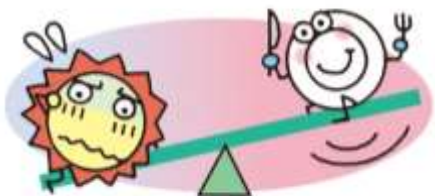
早寝早起きができた？	点
テレビやゲームは？	点
外遊びをした？	点
あいさつをした？	点
合計	点

食生活チェック

朝ごはんを食べた？	点
給食を残さず食べた？	点
ジュースやスナック菓子は？	点
楽しく食事ができた？	点
合計	点

★はんてい あなたは、4つのうち、どのゾーンに入るかな？
じぶん てんすう すいちよく むす じぶん はい
 自分の点数にしるしをつけて、垂直に結ぶと自分がどのゾーンに入るのかがわかるよ。

もったいないゾーン



もったいないゾーンのキミは



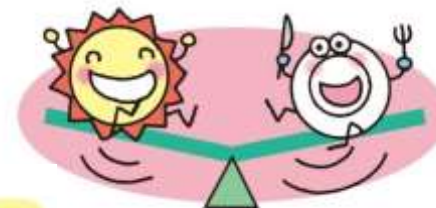
食べることは問題なし。でも生活習慣が乱れると、せっかくとった栄養が活用できないよ！

パーフェクトゾーンのキミは



健康的で充実した毎日ですね。すーっとそのままできてね！

パーフェクトゾーン



せいかつしゅうかん てんすう
 生活習慣の点数 →

0点

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

いまいちゾーン



いまいちゾーンのキミは



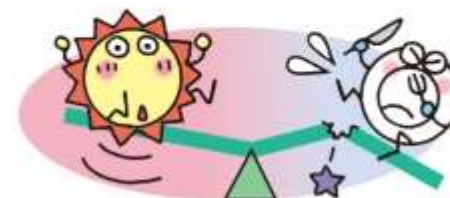
食生活と生活習慣は元気な毎日の基本です。このままではいけないぞ！今すぐどちらも見直そう！

おいしいゾーンのキミは



活動的にすごせましたね。ただ、エネルギー不足にならないように食生活に気をつけてね！

おいしいゾーン



12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0点

↑

しょくせいかつ てんすう
 食生活の点数