

# ～生活習慣のチェックをしよう～



すこプラ推進キャラクター  
「まもるくん」

\_\_\_年 \_\_\_組 \_\_\_番 名前

当てはまる方に○をつけましょう。

1 バランスのよい食生活		1点	0点
①	1日3食、決まった時間に食事をしますか？	はい	いいえ
②	好ききらいをよくしますか？	いいえ	はい
③	主食・おかず・野菜・汁物・果物等、バランスよく食べていますか？	はい	いいえ
④	塩分の多い食品（スナック菓子など）をよく食べていますか？	いいえ	はい
⑤	おやつや清涼飲料を1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？	いいえ	はい
<b>2 適度な運動習慣</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	走ったり、散歩をしたりするなどの運動を行っていますか？	はい	いいえ
②	ストレッチ等の運動を行っていますか？	はい	いいえ
③	筋力トレーニング等の運動を行っていますか？	はい	いいえ
④	運動が好きですか？	はい	いいえ
⑤	体重計に乗ることはよくありますか？自分の体重を知っていますか？	はい	いいえ
<b>3 じゅうぶんなすいみん・休養</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	朝、起きる時間はきまっていますか？	はい	いいえ
②	朝は自分で起きますか？	はい	いいえ
③	すっきりと目がさめますか？	はい	いいえ
④	1日8～9時間以上寝ていますか？	はい	いいえ
⑤	夜、ベッドやふとんに入る時間が決まっていますか？	はい	いいえ
<b>4 ストレスをふせぐ</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	体がだるい、なかなかねむれないことがよくありますか？	いいえ	はい
②	自分に合ったストレス解消法を知っていますか？	はい	いいえ
③	頭やおなかのいたくなったり、体の調子が悪くなったりすることがありますか？	いいえ	はい
④	なにもやる気がしないことや、勉強に集中できないことがありますか？	いいえ	はい
⑤	カッとなったり乱暴になっってしまうことがありますか？	いいえ	はい
<b>5 適度なメディアの時間</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	ゲームをする時間を決めていますか？	はい	いいえ
②	9時以降、テレビをみたりゲームやスマホ、ネットなどをしたりしていますか？	いいえ	はい
③	ゲームやスマホなどを1日90分以上しますか？	いいえ	はい
④	テレビを1日90分以上みますか？	いいえ	はい
⑤	ゲームやスマホなどをしないとイライラしますか？	いいえ	はい
		<b>↑合計</b>	<b>点</b>

私の合計点は\_\_\_\_\_ / 25点でした

# ～自分の不得意分野はどこだろう～

\_\_\_年\_\_\_組\_\_\_番 名前

	/	/	/	/
1	バランスのよい食生活			
2	適度な運動習慣			
3	十分なすいみん・休養			
4	ストレスをふせぐ			
5	適度なメディアの時間			

時々チェックして  
グラフにあらわし  
てみよう！！



すこプラ推進キャラクター  
「まもるくん」

\* メモリ 1つが 1点分です。グラフが大きな五角形になるといいですね。

