

# ～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」

当てはまる方に○をつけましょう。

年 組 番 名前

## 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

## 2 適度な運動習慣

	↑合計	点
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

## 3 じゅうぶんなすいみん・休養

	↑合計	点
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

## 4 ストレスをふせぐ

	↑合計	点
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 頭やおなかがいたくなったり、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

## 5 適度なメディアの時間

	↑合計	点
① ゲームをする時間を決めていますか？	はい	いいえ
① 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

↑合計 点

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」

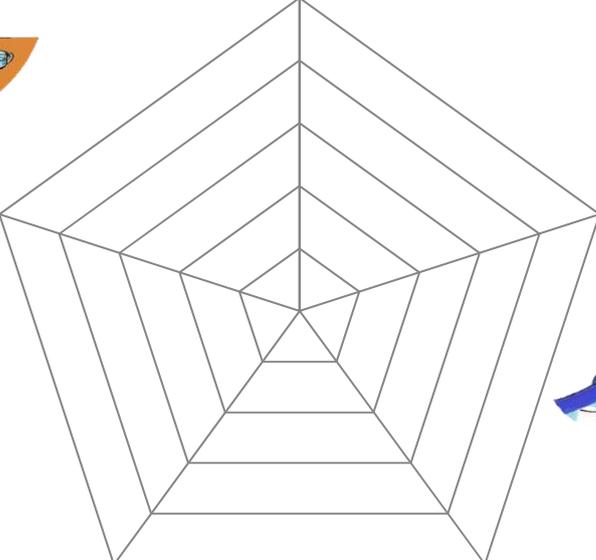
\* メモリ 1つが 1点分です。グラフが大きな五角形になるといいですね。



1 バランスのよい食生活



2 適度な運動習慣





5 適度なメディアの時間



3 十分なすいみん・休養

4 ストレスをふせぐ