



健康やかな体

すくすく シート

小学校用



仙台市立

小学校

年 組

番

氏名

自分の生活の目標時間を決めよう！



目標に向かってチャレンジしよう！

自分の目標を決めましょう！

☆朝に起きる時刻 時 分 までに起きる！

☆夜に寝る時刻 時 分 までに寝る！

☆朝ごはんは、バランスを考えて食べよう。

☆食事中はテレビを消しましょう！

☆1日のテレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間は 時間 分 で終わりにする！



\*「できた(守った・気をつけた)」ことには○、「まあまあできた」ことには△、「できなかった」ことには× にしるしをつけます。食事は食べたものに色を塗りましょう。

		月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
生活習慣	1 昨日の夜は時間を守って寝ましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
	2 朝は時間を守って起きましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
	3 気持ちよく目覚めましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
	4 テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間は守ることができましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
	5 歯みがきはしましたか	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回
	6 排便(うんち)はありましたか	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった
運動習慣	7 運動やスポーツ・外遊びに時間は何分くらいですか？(体育の時間はのぞく)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
	食習慣	8 朝食(食べたものに色を塗りましょう)	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )
9 昼食(食べたものに色を塗りましょう)		野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )
10 夕食(食べたものに色を塗りましょう)		野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )	野菜( ) くだもの( ) その他( ) 主食( ) おかず( ) 汁物( )
11 夕食の前後におやつ(間食)、または夜食は食べましたか		食べた( ) 食べない( )	食べた( ) 食べない( )	食べた( ) 食べない( )	食べた( ) 食べない( )	食べた( ) 食べない( )	食べた( ) 食べない( )	食べた( ) 食べない( )

・食事は、食べたものに色を塗りましょう。

主食(ごはん・パン・麺類など)  
汁物(みそ汁・スープなど)  
おかず(肉・魚・卵・豆類など)  
その他(ヨーグルト・牛乳など)

・おやつや夜食を食べたら、何を食べたか

◎ 1週間の生活の感想・反省を書いてみましょう。

.....  
.....  
.....

◎ お子さんの生活の様子はいかがでしたか？(おうちの方から)一言お願いします。

.....  
.....