

～自分の生活習慣をチェックしよう～

___年 ___組 ___番 名前

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。

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 好き嫌いをよくしますか？	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 ジョギングやウォーキング等を行っていますか？	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 ゲームより運動が好きですか？	はい	いいえ
⑤ 運動により体重管理をしていますか？	はい	いいえ

3 十分な睡眠・休養

	↑合計	点
① 朝、起きる時間は決まっていますか？	はい	いいえ
② すっきりと目が覚めますか？	はい	いいえ
③ シャワーではなくお風呂に入っていますか？	はい	いいえ
④ 昼寝を除き、7～8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 ストレスを防ぐ

	↑合計	点
① 体がだるい、なかなか眠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 頭痛、腹痛、体調不良がよくありますか？	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 カツとなったり乱暴にな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 10時以降、テレビを見たりスマホ、ゲーム等をしたりしていますか？	いいえ	はい
③ スマホ、ゲーム等を1日90分以上しますか？	いいえ	はい
④ テレビ等を1日120分以上見ますか？	いいえ	はい
⑤ スマホ、ゲーム等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 十分な睡眠・休養				
4 ストレスを防ぐ				
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。

