



けんこう せいかつ チェックシート!

ていがくねんよう

○あてはまる 点を 右のマスに 書きましょう。

ねん 年 組 組 ばん 番 なまえ 名前

しら 調べ た週 平成 しゅう 週 へいせい 年 ねん 年 がつ 月 にち 日 () ~ 平成 年 ねん 年 がつ 月 にち 日 ()

ばんごう 番号	チェックすること	か 価			にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
		てん 3点	てん 2点	てん 1点	げつ (月)	か (火)	すい (水)	もく (木)	きん (金)	ど (土)	にち (日)
(1)	何時に起きましたか? 	6時30分までに起きた	7時までに起きた	7時よりあとに起きた							
(2)	朝ごはんを食べましたか? ① ごはん, パンなど ② 肉, 魚, 卵などのおかず, 牛乳・乳製品 ③ 野菜のおかず, 果物など 	バランスよく食べた 〔①②③をすべて食べた〕 	食べた 〔①②③の中で食べたものがあつた〕	食べなかつた							
(3)	学校にもっていくものを、確かめましたか? 	確かめて忘れ物がなかつた	確かめたけれど忘れ物があつた	確かめをしなかつた							
(4)	たくさん遊んだり運動したりしましたか? 	たくさん体を動かした	まあまあ動かした	あまり動かしてない							
(5)	家で、勉強をしましたか? 	20分より多い	10分~20分	10分より少ない							
(6)	家で、読書をしましたか? 	20分より多い	10分~20分	10分より少ない							
(7)	おうちの人とお話しましたか? 	10分より多く話した	10~5分くらい話した	話したのは5分より少ない							
(8)	食事中は テレビを消しましたか? 	消した		つけていた							
(9)	テレビを見たり, ゲームをししたりした時間はどれくらいですか? 	1時間より少ない	1~2時間	2時間より多い							
(10)	何時ごろ寝ましたか? 	9時までに寝た	9時30分までに寝た	9時30分より後に寝た							
ごうけいてん 合計点											



180~204点
とても健康的な生活です!



140~179点
ほぼ健康的な生活です。



139点以下
点数の低いところに気を付けて生活しよう



おうちの人からお子さんへ

気づいたことやこれから気をつけたいことをかきましょう。





健康生活チェックシート!

中、高学年用

年 組 番 名前

○あてはまる 点を 右のマスに 書きましょう。

調べた週 平成 年 月 日() ~ 平成 年 月 日()

番号	チェックすること	評価			日	日	日	日	日	日	日
		3点	2点	1点	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
(1)	何時に起きましたか?	6時30分までに起きた	7時までに起きた	7時よりあとに起きた							
(2)	朝ごはんを食べましたか? ① ごはん, パンなど ② 肉, 魚, 卵などのおかず, 牛乳・乳製品 ③ 野菜のおかず, 果物など	バランスよく食べた [①②③をすべて食べた]	食べた [①②③の中で食べなかったものがある]	食べなかった							
(3)	学校にもっていくものを、確かめましたか?	確かめて忘れ物がなかった	確かめたけれど忘れ物があった	確かめをしなかった							
(4)	たくさん遊んだり運動したりしましたか?	たくさん体を動かした	まあまあ動かした	あまり動かしていない							
(5)	家で、勉強をしましたか?	30分より多い	20分~30分	20分より少ない							
(6)	家で、読書をしましたか?	30分より多い	20分~30分	20分より少ない							
(7)	おうちの人とお話しましたか?	10分より多く話した	10~5分くらい話した	話したのは5分よりも少ない							
(8)	食事中は テレビを消しましたか?	消した		つけていた							
(9)	テレビを見たり, ゲームをしったりした時間はどれくらいですか?	1時間より少ない	1~2時間	2時間より多い							
(10)	何時ごろ寝ましたか?	9時30分までに寝た	10時までに寝た	10時より後に寝た							
合計点											



180~204点
とても健康的な生活です!



140~179点
ほぼ健康的な生活です。



139点以下
点数の低いところに気を付けて生活しよう



おうちの人からお子さんへ

気づいたことやこれから気をつけたいことをかきましょう。





健康生活チェックシート!

中学生用



年 組 番 名前

○あてはまる 点を 右のマスに 書きましょう。

調べた週 平成 年 月 日() ~ 平成 年 月 日()

番号	チェックすること	評価			日	日	日	日	日	日	日
		3点	2点	1点	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
(1)	何時に起きましたか?	6時30分までに起きた	7時までに起きた	7時よりあとに起きた							
(2)	朝ごはんを食べましたか? ① ごはん, パンなど ② 肉, 魚, 卵などのおかず, 牛乳・乳製品 ③ 野菜のおかず, 果物など	バランスよく食べた [①②③をすべて食べた]	食べた [①②③の中で食べなかったものがある]	食べなかった							
(3)	学校にもっていくものを, 確かめましたか?	確かめて忘れ物がなかった	確かめたけれど忘れ物があった	確かめをしなかった							
(4)	たくさん遊んだり運動したりしましたか?	たくさん体を動かした	まあまあ動かした	あまり動かしていない							
(5)	家で, 勉強をしましたか?	60分より多い	30分~60分	30分より少ない							
(6)	家で, 読書をしましたか?	30分より多い	20分~30分	20分より少ない							
(7)	おうちの人とお話しましたか?	10分より多く話した	10~5分くらい話した	話したのは5分よりも少ない							
(8)	食事中は テレビを消しましたか?	消した		つけていた							
(9)	テレビを見たり, ゲームをしたりした時間はどれくらいですか?	1時間より少ない	1~2時間	2時間より多い							
(10)	何時ごろ寝ましたか?	10時までに寝た	10時30分までに寝た	10時30分より後に寝た							
合計点											

180~204点
とても健康的な生活です!

140~179点
ほぼ健康的な生活です。

139点以下
点数の低いところに気を付けて生活しよう



おうちの人からお子さんへ

気づいたことやこれから気をつけたいことをかきましょう。

