

～朝から元気とやまっ子～

とやまゲンキッズ作戦

ー 健康づくりノート ー

ふだんの生活の中で、気付かずにしていることの積み重ねから、なんとなく元気がなくなったり、体の調子が悪くなってしまうことがあります。

毎日を元気に過ごすためには、どうしたらよいのでしょうか？

この「健康づくりノート」を使って、自分の生活と心と体をふり返ってみましょう。きっと元気になるためのヒントが見つかります。ヒントが見付かったら、自分の「めあて」を立て、毎日に生活の中で実行していきましょう。

家族や学校の先生方もあなたの健康づくりを応援します。



健康の目標

--

小学校5・6年生用

学 校 名	
年 組 番	氏名

富山県教育委員会

【5・6年生用】

ねんせいよう

自分の生活の様子を振り返って、
あてはまる記号に○を付けましょう。



© 富山県

ア：はい / している / あてはまる
イ：だいたいあてはまる / しないこともある
ウ：いいえ / あまりしない / あてはまらない
*の質問は、()の中から選びましょう

(1)生活習慣(1日の生活)

		月	日	月	日	月	日
* 1	何時に起きていますか(ア9時半前 イ9時半 ~10時半 ウ10時半よりおそい)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 2	1日のうち、テレビ・ゲーム・インターネットの時間は？ (ア 1時間より少ない イ 1~3時間 ウ 3時間より多い)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
3	家では食後、歯みがきをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
4	食事の前やトイレの後に手をあらっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
5	いつもせいかつなハンカチを身に付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
6	あいさつをしっかりとっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
7	自分で使ったものを自分で片付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
8	家族の一員として仕事を受けもっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
9	登下校の安全のきまりや約束を守っていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
10	姿勢に気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		ア・イ・ウの○の数			ア・イ・ウの○の数		
		点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]			点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		
		(1)生活習慣 総合計			(1)生活習慣 総合計		

(2)食生活

11	朝ごはんを 食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
12	朝ごはんは、何色の仲間の食品を食べていますか ★赤(ハム、卵、魚、肉、豆、牛乳など) ★黄(ごはん、パンなど) ★緑(野菜、くだもの) ◎その他の食品は、裏面の表を見てください。 ア: [赤・黄・緑]の3つの仲間を食べている イ: [黄・赤]または[黄・緑]の2つの仲間を食べている ウ: そのほか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
13	正しいはしの持ち方で食事をしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
14	食よくはありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
15	食事はよくかんで食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
16	食事を家族のだからといっしょに食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
17	好ききらいをしないでバランスよく食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
18	スナックがしやジュースをとりすぎないようにしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		ア・イ・ウの○の数			ア・イ・ウの○の数		
		点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]			点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		
		(2)食生活 総合計			(2)食生活 総合計		

(3)運動と休養

19	運動に取り組んでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
20	外で体を動かして遊んでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
21	けがをしないように気を付けて運動していますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
22	夜は、ぐっすりねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		ア・イ・ウの○の数			ア・イ・ウの○の数		
		点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]			点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		
		(3)運動と休養 総合計			(3)運動と休養 総合計		

(4)からだ

* 23	むし歯は、ありませんか(ア ない、治した イ 治療中 ウ ある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
24	時々、遠くを見るなど、目を休めるように気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 25	テレビなどの音が大きいと注意されますか(アされない イ時々 ウされる)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 26	朝からあくびが出ませんか(アでない イときどきでる ウよくでる)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 27	大便が出ますか (ア 毎日 イ二日に1回 ウ その他)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		ア・イ・ウの○の数			ア・イ・ウの○の数		
		点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]			点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		
		(4)からだ 総合計			(4)からだ 総合計		

(5) こころ

28	自分のよいところを知っていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 29	心配なことや不安なことはないですか (アない イときどきある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 30	イライラすることはないですか (ア ない イ ときどきある ウ よくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
31	学校であったことなどを家の人に話したり相談したりしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
32	仲のよい友だちがいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
33	相手や場に応じた言葉を考え、言葉づかいに気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
34	学校へ行くのは、楽しいですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 35	SNS(LINEなど)によるトラブルや心配なことはないですか (ア ない イ ときどきある ウ よくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
36	地域の行事やボランティア活動に参加していますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		ア・イ・ウの○の数			ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]			点	点	点	点	点	点
		(5)こころ 総合計			点			点		

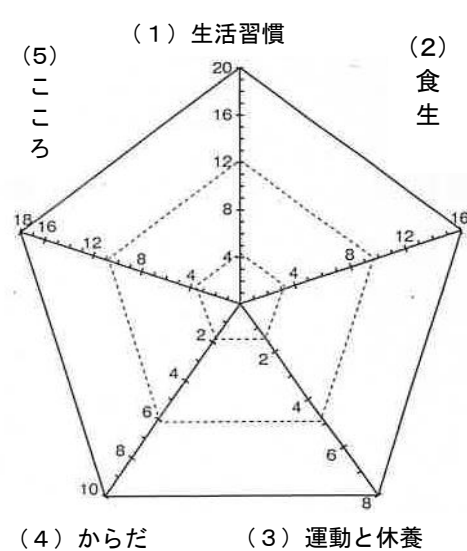
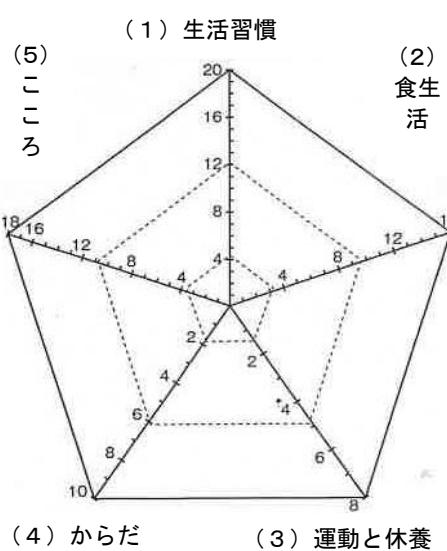
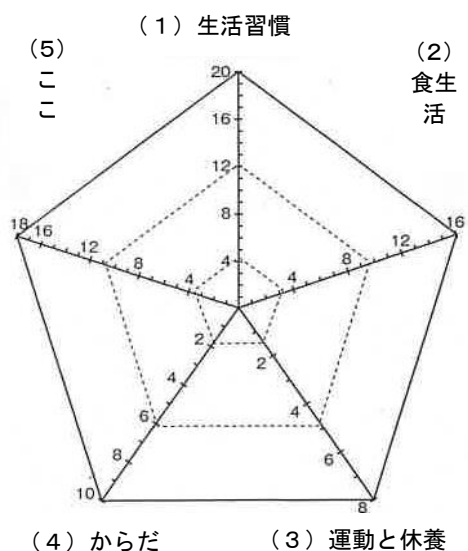
まとめ

※下の表に項目別の点数を記入した後、レーダーチャートにマークして、線で結んでみよう！
そして、「健康でいるために気付けたいこと」を書こう。

月	日	
(1)生活習慣		点
(2)食生活		点
(3)運動と休養		点
(4)からだ		点
(5)こころ		点

月	日	
(1)生活習慣		点
(2)食生活		点
(3)運動と休養		点
(4)からだ		点
(5)こころ		点

月	日	
(1)生活習慣		点
(2)食生活		点
(3)運動と休養		点
(4)からだ		点
(5)こころ		点



健康でいるために気付けたいこと

健康でいるために気付けたいこと

健康でいるために気付けたいこと