**「太ってる？やせてる？」**

 　　　　　年　　　　　組　　　　　番

氏名

●「成長の記録」を見て，自分の数値を書きましょう。

身長 ＿＿＿＿＿＿cm　＝　＿＿＿＿＿＿m 体重 ＿＿＿＿＿＿kg

標準体重 ＿＿＿＿＿＿　×　＿＿＿＿＿＿　×　22　＝

 身長（m） ×　身長（m） 　　×　22

BMI ＿＿＿＿＿＿　÷　＿＿＿＿＿＿２　＝

 体重（kg）　 ÷　身長（m）２

●健康チェック表

自分の生活を振り返り，当てはまるものにチェックを入れましょう。

①朝御飯を毎日食べていますか？ （　はい　・　いいえ　）

②夕食の前や夜間の間食はあまりとらない方ですか？ （　はい　・　いいえ　）

③好き嫌いなく食べていますか？ （　はい　・　いいえ　）

④運動はよくしていますか？(体育の授業・部活動を含む) （　はい　・　いいえ　）

⑤体を動かすことが好きですか？ （　はい　・　いいえ　）

⑥外に出てスポーツなどをしていますか？ （　はい　・　いいえ　）

⑦７時間以上寝ていますか？ （　はい　・　いいえ　）

⑧よく眠れますか？ （　はい　・　いいえ　）

⑨朝の目覚めはよいですか？ （　はい　・　いいえ　）

●健康な生活を送るために気をつけること（食事・運動・睡眠）をできるだけ具体的に書きましょう

●今日の学習の感想