「健康な生活を送るために」③

年　　　　組　　　　番

氏名

１　健康チェック表

　自分の生活を振り返り，あてはまるものに〇をしましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| ①朝ごはん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，あまりとらないほうですか？　　　　（　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？　　　　　　　　　　　　　　　　　（　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　） | |
| はい　　　　　　個 | いいえ　　　　個 |

２　健康な人生を送るために，今の生活の改善点と今後の目標を考えて記入しましょう。

|  |
| --- |
|  |