

～生活習慣のチェックをしよう～



すこプラ推進キャラクター
「まもるくん」

___年 ___組 ___番 名前

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	好ききらいをよくしますか？	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	走ったり、散歩をしたりするなどの運動を行っていますか？	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	運動が好きですか？	はい	いいえ
⑤	体重計に乗ることはよくありますか？自分の体重を知っていますか？	はい	いいえ
3 じゅうぶんなすいみん・休養		↑合計	点
①	朝、起きる時間はきまっていますか？	はい	いいえ
②	朝は自分で起きますか？	はい	いいえ
③	すっきりと目がさめますか？	はい	いいえ
④	1日8～9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 ストレスをふせぐ		↑合計	点
①	体がだるい、なかなかねむ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	頭やおなかがいたくなったり、体の調子が悪くなったりすることがありますか？	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	カッとなったり乱暴になっ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
②	9時以降、テレビをみたりゲームやスマホ、ネットなどをしたりしていますか？	いいえ	はい
③	ゲームやスマホなどを1日90分以上しますか？	いいえ	はい
④	テレビを1日90分以上みますか？	いいえ	はい
⑤	ゲームやスマホなど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 十分なすいみん・休養				
4 ストレスをふせぐ				
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。

