



すこやかな体

すくすく シート

小学校用



仙台市立

小学校

年 組 番 氏名

自分の生活の目標時間を決めよう！



夜ねる時こく 時 分
 朝おきる時こく 時 分
 テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間 時間 分

バランスよく食べよう（食品のれい）



黄のなかま・・・こめ パン めん類 いも類 あぶら さとう など
 赤のなかま・・・肉 魚 豆・だいず製品(とうふ あぶらあげ なつとう) たまご 牛乳 海そう など
 緑のなかま・・・やさい きのこと類 くだもの など

*「できた(守った・気をつけた)」ことには○、「まあまあできた」ことには△、「できなかった」ことには× にしるしをつけます。食事は食べた物の色に○をつけます。

		月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
生活習慣	1 昨日の夜は何時に寝ましたか	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	2 朝は何時に起きましたか	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	3 気持ちよく目覚めることができましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
	4 テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間は守ることができましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
	5 歯みがきはしましたか	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回
	6 排便(うんち)はありましたか	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった
	7 お手伝いをしましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動習慣	8 運動や外遊びの時間はどのくらいですか	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった
食習慣	9 朝食はバランスよく食べましたか(食事していない→しや線)	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
	10 昼食(給食)はバランスよく食べましたか(食事していない→しや線)	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
	11 夕食はバランスよく食べましたか(食事していない→しや線)	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
	12 おやつ(間食)を食べる量と時こくに気をつけましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

◎1週間の生活の感想・反省を書いてみましょう。

.....

.....

.....

◎おうちの方から一言お願いいたします。

.....

.....

.....