

～朝から元気とやまっ子～

とやまゲンキッズ作戦

— 健康づくりノート —

中学生であるみなさんは、将来に向けて夢や目標をもち、充実した中学校生活を送ることが大切です。また、夢や目標を実現するためにも、心身が健康であることが大切です。

中学生は、これからの長い人生を健康で過ごすために、健康づくりのための正しい知識をもち、健康であるための行動をしっかりと身に付けておきたい時期でもあります。

この「健康づくりノート」を使って、自分の生活を振り返ってみましょう。自分の心と体の様子をつかむことにより、日常生活の改善点を見付け、自分の健康を自分の力でつくり上げていきましょう。

あなたの健康の鍵はあなたの手の中ににぎられています。



健康の目標

--

中学校用

学 校 名	
年 組 番	氏名

富山県教育委員会

【中学生用】

自分の生活の様子を振り返って、
あてはまる記号に○をつけましょう。



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

		月	日	月	日	月	日
* 1	何時に寝ていますか (ア10時半前 イ10時半～11時半 ウ11時半以降)	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時間未満 イ 1～3時間 ウ 3時間より多い)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
3	食後は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洗っていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
5	あいさつをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
6	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
7	交通ルールを守るなど、登下校での安全に気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
8	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)]		

(2)食生活

※	9	朝食を毎日食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	10	朝食は、何色の仲間の食品を食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		★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、裏面の表を見てみましょう。									
			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: その他								
	11	1日3回の食事をきちんととっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	12	食事はよくかんで食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
13	偏食をせず、栄養のバランスを考えて食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	
14	1日に1回は家族の人と一緒に食事をとっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	
15	インスタント食品・スナック菓子・清涼飲料水などをとり過ぎないようにしていますか	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
(3)運動と休養			(2)食生活 総合計			点			点		

(3)運動と休養

16	継続して運動をしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ		
17	運動をするときには、けがや事故の防止に心がけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ		
18	夜はぐっすり眠ることができますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ		
19	1日の生活の中にくつろげる時間がありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ		
(4)からだ		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
		(3)運動と休養 総合計					点		点		点	

(4)からだ

	20	朝はすっきり目がさめますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	21	毎日、排便がありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
*	22	歯肉が腫れたり、歯みがきのときに出血したりしませんか（アしない イ時々する ウする）	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
*	23	繰り返し、頭痛や腹痛を起こしたり、気持ち悪くなったりしませんか（アしない イ時々 ウする）	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	24	体の具合が悪くなったとき、その原因を考えていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
*	25	授業中に眠くなりませんか（アならない イ時々 ウなる）	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
			ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
			ア・イ・ウの○の数			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 点 点			点 点 点		
			(4)からだ 総合計			点			点		

(4)からだ 総合計

点 点 点

(5) こころ

26	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
* 27	イライラすることはないですか(アない イ時々ある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
28	少しくらいの失敗は気にしないでいられますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
29	やってみたいことや熱中できること(趣味など)がありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 30	心配事や悩みなどはだれかに聞いてもらっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
31	自分を信頼してくれる人はいると思いますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
32	家の人は、自分の気持ちを分かっていると思いますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
33	心を打ち明けられる友達がいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
34	学校生活は楽しいですか	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 イ時々ある 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	ア	イ	ウ
点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		点	点	点	点	点	点	点	点	点
(5)こころ 総合計		点			点			点		

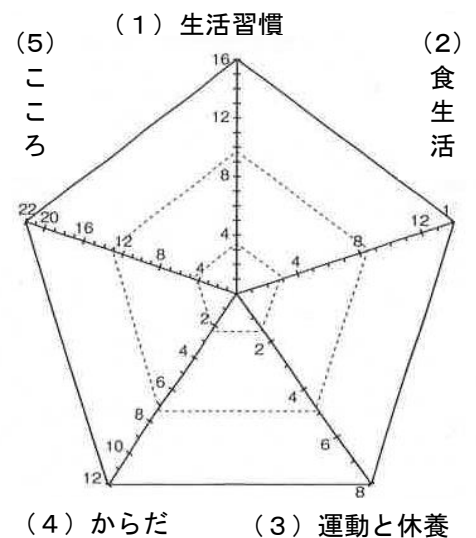
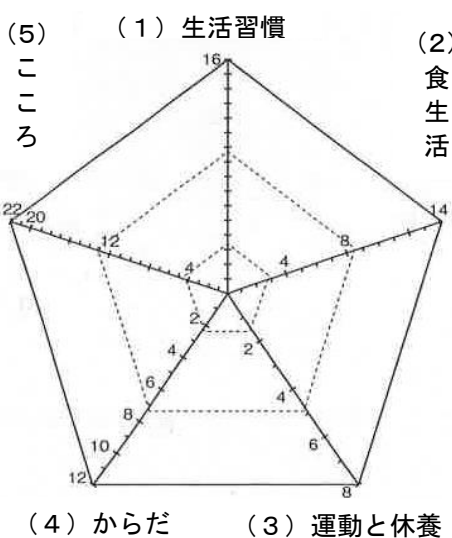
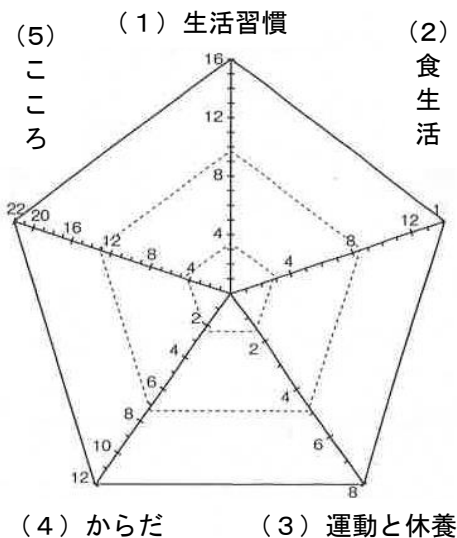
まとめ

※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を付けたいこと」を書こう。

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

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

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



健康でいるために気を付けたいこと

健康でいるために気を付けたいこと

健康でいるために気を付けたいこと

元気のヒケツ5

①早寝早起き

「ぐっすり眠り、すっきり目覚めよう」

睡眠は、脳と身体をつくり、守り育ててくれます。



④運動・遊び

「すすんで体を動かそう」

運動・遊びは、丈夫な身体をつくり、
ストレスを解消し、集中力を
高めてくれます。



②朝日

「部屋に朝日を入れよう」

朝日は、乱れた生活リズムをリセットしてくれます。



③朝ごはん

「毎日、朝ごはんを食べよう」

脳のエネルギー源は、黄の仲間。

毎日の学校生活を支えてくれます。



⑤メディアのルール

(テレビ・ゲーム・パソコン・タブレットなど)

「メディアコントロールに努めよう」

『我が家のルール』は、メディアが心身に

及ぼす影響から守ってくれます。



毎日しっかり朝ごはん

3つの仲間
(赤・黄・緑)をそろえよう！

頭(脳)のスイッチ

勉強バッチリ！

黄の仲間

ごはん・パン・めん



体のスイッチ 運動バッチリ！

赤の仲間

肉・魚・卵・豆



しるもの

みそ汁・スープ・牛乳など



おなかのスイッチ おなかスッキリ！

緑の仲間

野菜・果物