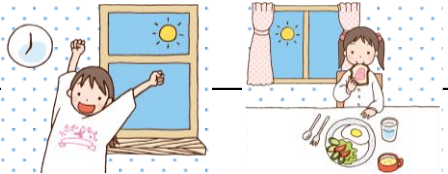








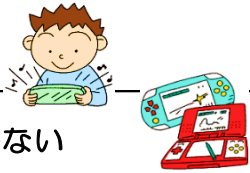




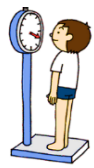






★生活習慣チェック★

～ 日頃の生活を振り返ってみよう! ～

毎日元気いっぱい過ごすために、そして大人になっても元気(健康)で過ごせるように

(記入日: 年 月 日)

| | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--|------|----------------------------------|---|---|
| 生活リズム | 朝は7時までに起きている (すっきり目が覚める) |  | 塩分 | 醤油やソース、ドレッシングなどはかけすぎないように気をつけている |  | |
| | 毎日朝ご飯を食べている (おいしく食べられる) | | | ラーメンやうどんなどの汁は残す |  | |
| | 毎日3食(朝・昼・夜) 決まった時間に食べている |  | | 漬物や梅干しなど塩からいものはあまり食べない |  | |
| | 夜ご飯は寝る2時間前までに 食べている |  | | おやつ のとり方 | おやつは1日1回などルールを決めて 食べ過ぎないように気をつけている |  |
| | 夜10時までに布団に入って寝ている |  | | | ご飯の前におやつは食べない |  |
| ゲームなど | テレビやゲーム、スマホは時間を決めて やっている(目安:2時間以内) |  | からだ | 夜ご飯の後、寝るまでの間におやつは食べない |  | |
| | 寝る前には、テレビやゲーム、スマホはしない | | | のどがかわいたら、水やお茶を飲む (ジュースは×) | | |
| 食事のとり方 | よくかんでゆっくり食べている |  | 歯の健康 | おかしを食べるときに栄養成分表示を見ることがある | | |
| | 毎食、お茶碗一杯分のご飯を食べている (パンや麺類でもOK) | | | 身体をよく動かしている (遊び、スポーツ、お手伝いなど) |  | |
| | 毎食、肉や魚、豆腐、卵も食べている (どれか1つでもOK) |  | | 自分の体重がちょうどいいか知っている |  | |
| | 毎食、野菜も食べている | | | 毎食後、歯みがきをしている |  | |
| | 毎日、牛乳やヨーグルトなど 乳製品もとっている |  | | 定期的に歯医者さんに行っている (検診、フッ素塗布など) |  | |
| | 毎日、果物も食べている |  | | | | |

こんな生活してませんか？



夜遅くまで...



なんてたって成長期！
健康には悪い影響を
あまり感じないけど...



夜遅かったから
朝寝坊



食欲なし
時間なし
朝食抜きで登校



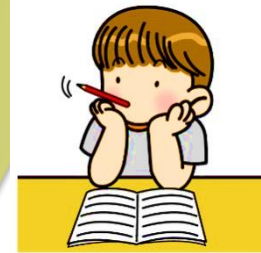
苦手な食べ物残して
好きな物だけ食べる



帰宅
お腹すいたら食事前
でもおやつ



お腹いっぱいウトウト...



朝食抜き..
授業に
集中できない



昼食は
おかわりして
お腹いっぱい！

そのまま大人になったら..

深夜帰宅で..
高いびき、眠り浅く..



しめのラーメン



アフターファイブは
仲間と盛り上がり!

アッ! アッ!

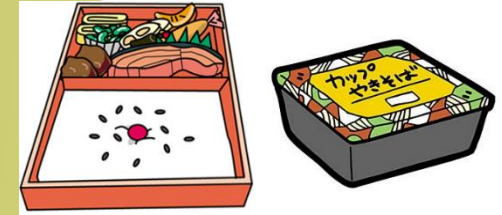


健康を害してしまうかもしれません

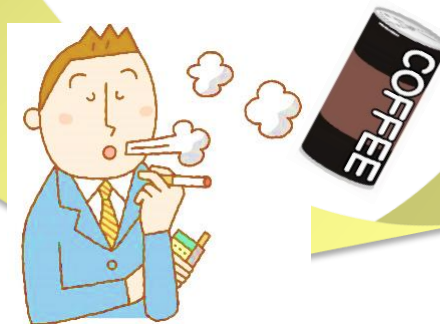
夜遅かったから朝寝坊



食欲なし
時間なし
朝食抜きで出勤



朝食抜きで空腹感あり
お弁当にカップメン
追加



気分転換に甘いコーヒーにタバコで一服



お腹いっぱい!
寝不足でウトウト



将来自立した生活が
できる大人になって
いってほしいから

よい生活習慣を身につける
●今学生生活を送るために大切
●将来をみすえて

勉強がんばる

部活がんばる

