

「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○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。

--