

「太ってる？やせてる？」

_____年 _____組 _____番

氏名 _____

- 「成長の記録」を見て、自分の数値を書きましょう

身長 cm = m 体重 kg

標準体重 × × 22 =
身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI ÷ ² =
体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

- 健康チェック表

自分の生活を振り返り、当てはまるものにチェックを入れましょう。

①朝御飯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方ですか？	(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？ (体育の授業・部活動を含む)	(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行っていますか？	(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)

- 健康的な生活を送るために気をつけること (食事・運動・睡眠) をできるだけ具体的に書きましょう

- 今日の学習の感想