



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！



目標に向かってチャレンジしよう！

自分の目標を決めましょう！

☆朝に起きる時刻 時 分 までに起きる！

☆夜に寝る時刻 時 分 までに寝る！

☆朝ごはんは、バランスを考えて食べよう。

☆食事中はテレビを消しましょう！

☆1日のテレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間は 時間 分 で終わりにする！



*「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。食事は食べた物に色を塗りましょう。

		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 昨日の夜は時間を守って寝ましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
	2 朝は時間を守って起きましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
	3 気持ちよく目覚めましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
	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	
運動習慣	7 運動やスポーツ・外遊びに時間はどのくらいですか？(体育の時間はのぞく)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
食習慣	8 朝食(食べたものに色を塗りましょう)	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()
	9 昼食(食べたものに色を塗りましょう)	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()
	10 夕食(食べたものに色を塗りましょう)	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()	野菜() くだもの() その他() 主食() おかず() 汁物()
	11 夕食の前後におやつ(間食)、または夜食は食べましたか	食べた() 食べない	食べた() 食べない	食べた() 食べない	食べた() 食べない	食べた() 食べない	食べた() 食べない	食べた() 食べない	食べた() 食べない

・食事は、食べたものに色を塗りましょう。

主食(ごはん・パン・麺類など)
汁物(みそ汁・スープなど)
おかず(肉・魚・卵・豆類など)
その他(ヨーグルト・牛乳など)

・おやつや夜食を食べたら、何を食べたか

◎1週間の生活の感想・反省を書いてみましょう。

◎お子さんの生活の様子はいかがでしたか？(おうちの方から)一言お願いします。