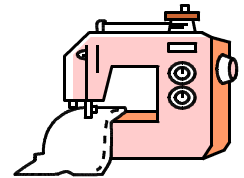




家庭科だより



第 1 号 令和6年4月24日（水）

基本的な生活習慣について

診断1：あなたの生活はバランスがとれていますか？

＊次の質問に、はい…○、いいえ…×で答えてください。



生活習慣チェック

1. 朝は登校する1時間前以上に起きている。
2. 朝は必ずトイレに行く。
3. 毎朝、朝ご飯を食べる
4. 日常生活の時間帯がだいたい決まっている
5. 帰宅後好きなことをする時間がある
6. 夜はぐっすり眠れない
7. 朝からあくびがでることがある
8. 平日、11時以降に寝ることが多い
9. よく肩がこったり、首が痛かったり、腰が痛かったりする
10. 家に帰ると、寝そべっていたり、横座りやあぐらをかいていることが多い



運動不足度チェック

1. 運動することが好き
2. 継続して、運動している
3. 戸外での遊びが好き
4. できるだけ、歩くことに心がけている
5. よく汗をかいて遊んだり、運動したりしている
6. 週4日以上、塾や習い事に通っている
7. すぐ面倒くさいや疲れたなどという
8. 長く歩くと、足が痛くなる
9. つまづいて転ぶことがある
10. 1日1時間以上テレビをみている

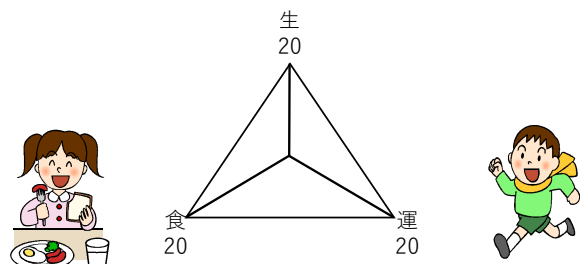


食生活チェック

1. 好き嫌いはしない
2. 牛乳や小魚、海藻類をよく食べる
3. 人参やほうれん草あと緑黄色野菜をよく食べる
4. 魚や豆腐類をよく食べる
5. 夕食は、家の人の手作り料理が多い
6. スナック菓子や、インスタント食品が好きでよく食べている
7. 調理済みの冷凍食品をよく食べる
8. 清涼飲料水をよく飲む
9. おやつでおなかがいっぱいということがある。
10. ファミリーレストランをよく利用する

★1～5までの○は2点、6～10は×を2点として、計算してください。

	あなたの点数
生活習慣チェック	
運動不足度チェック	
食生活チェック	



生活習慣、運動不足度、食生活の3つのチェック、それぞれの点数のところに印をつけて線で結びます。

あなたは、どんな三角形になりましたか？

できるだけ大きく正三角形に近い形になるのがよい状態です。

小さかったり、形が正三角形にならなかったりしていたら、今回の結果を見直し、改善に努めてみましょう～！

※家庭生活に関する情報を随時伝えていきたいと思います。

衣生活・食生活・住生活・保育etc・みなさんの家庭生活を見直していけるよう、活用してください。

※これから家庭科の授業で学んでいく事を活かし、偏食をなくし、栄養バランスのとれた食生活を送れるよう心がけていこう！！