

健康チェックシート

月 日 ()

6年 名前

* 記入の方法

あてはまるところに をつける

A ~ E の質問に答え、項目ごとの合計点を出す。



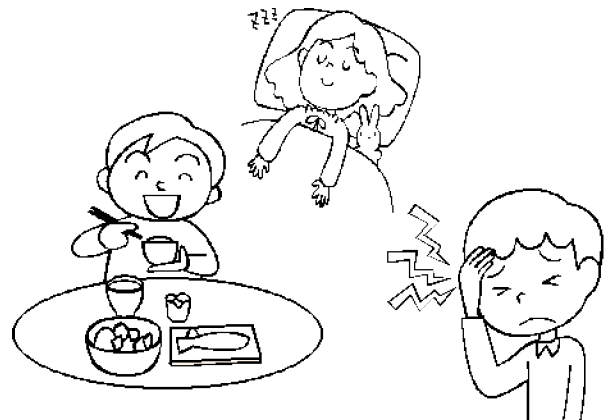
A 食事	1点	2点	3点	合計
朝ごはんは	食べない	時どき食べない	いつも食べる	点
食欲がなく、食事を残すことが	よくある	時どきある	ほとんどない	
スナック菓子やインスタント食品を	よく食べる	時どき食べる	食べない	
食べ物の好ききらいが	多い	少しある	ほとんどない	
ジュースや炭酸飲料を	よくのむ	時どきのむ	のまない	

B 運動	1点	2点	3点	合計
休み時間や放課後ですんで運動を	しない	時どきする	する	点
学校以外で運動を	しない	時どきする	する	
運動をすると	すぐにつかれる	時どきつかれる	あまりつかれない	
体を動かすのがめんどうだと	感じる	時どき感じる	感じない	
体力に自信が	あまりない	少しある	ある	

C 休養	1点	2点	3点	合計
午後10時までに	ねない	時どきねる	ねる	点
夜眠れないことが	よくある	時どきある	ほとんどない	
授業中眠くなること	よくある	時どきある	ほとんどない	
自由に過ごす時間が	ない	時どきある	ある	
朝、起きるのがつらいと思うことが	よくある	時どきある	ほとんどない	

D 気持ち	1点	2点	3点	合計
学校は楽しいと	思わない	時どき思う	思う	点
朝、学校に行きたくない	思う	時どき思う	思わない	
友達といっしょにるのがいやだと	思う	時どき思う	思わない	
イライラすることが	よくある	時どきある	ほとんどない	
悩んだり、心配することが	よくある	時どきある	ほとんどない	

E 習慣	1点	2点	3点	合計
食事の前や外から帰ったら手を	洗わない	時どき洗う	いつも洗う	点
気温に合わせて衣服の調節を	しない	時どきする	いつもする	
テレビやパソコンを毎日3時間以上	みる	時どきする	しない	
きれいなハンカチとティッシュを	ほとんどもたない	時どきもっている	毎日もっている	
暗いところで本を読むことが	よくある	時どきある	ほとんどない	



参考: 「生きる力を育てる活動集」

足助麻里 著 学研(2003)

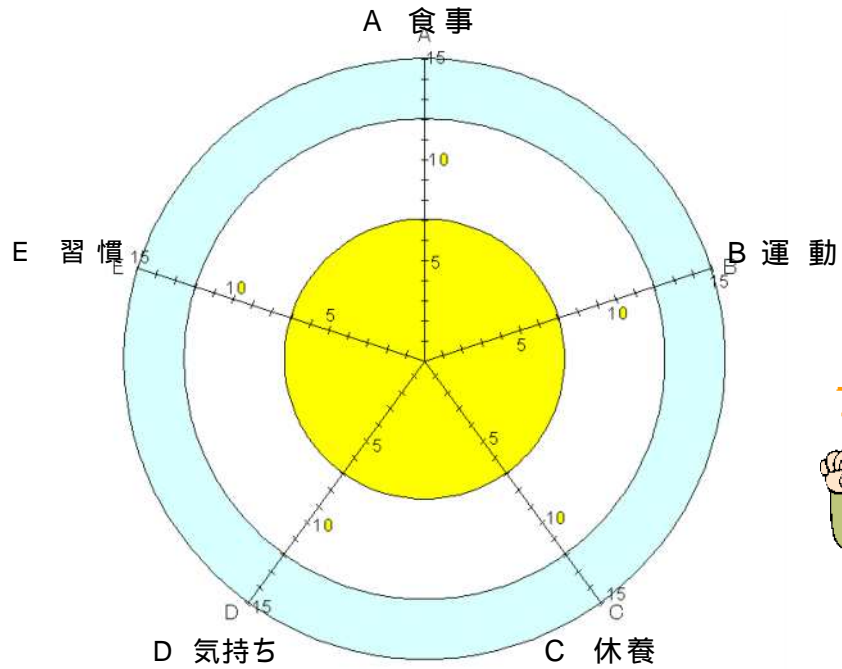


_____ 月 _____ 日 ()

6年 名前 _____

* 健康チェックシートのA～Eそれぞれの合計点をレーダーチャートに書き込み、線で結ぶ。

《レーダーチャート》



レーダーチャートを見て気がついたことを書きましょう。

感想を書きましょう。

おやつのおSOS調べ



* ふだんよく食べているおやつをメニューから3つ選んで記入しよう。

* ふだん、1回に食べる量も記入しよう

名前

おやつメニュー	ふだん食べる量	S(さとう)	O(油)	S(塩)
(例) チョコレート	3分の1			
		g	g	g
		g	g	g
		g	g	g

おやつのとりで気づいたこと・問題点



「自分の生活のしかたをよりよくするためにできること」

* 今日の勉強やレーダーチャートの結果から自分の生活の問題点をみつけ、解決するために自分で実行できそうな方法を考えて休日にやってみよう。

		食事・おやつ	運動・すいみん
自分の問題点			
解決するための方法		(実行できそうなことを書く)	(実行できそうなことを書く)
実行した こと	11月11日		
	11月12日		
<p>おうちの人から一言・・・お子さんの様子はいかがでしたか？</p>			



おやつメニュー



おやつの品名	量	おやつの品名	量	おやつの品名	量	おやつの品名	量
ポテトチップ	1袋(70g)	ようかん	1切れ(15g)	ゼリー	1個	たこやき	1箱(10個)
チョコレート	1枚(100g)	まんじゅう	1個	シェーク	中コップ1杯 (300ml)	フライドポテト	1人前
チョコレート菓子	1箱	カステラ	1切れ	プリン	1個	カップめん	1人前
コーンスナック	1袋	麦茶	コップ1杯	みかん	1個	カップ焼きそば	1本(100g)
クッキー	1箱(60g)	牛乳	コップ1杯 (150ml)	バナナ	1本	ふかしいも	1人前
ガム	1箱(6枚)	ヨーグルトドリンク	コップ1杯 (200ml)	りんご	1個	おにぎり	1個
あめ	1個(2g)	コーラ	コップ1杯 (200ml)	食パン	1枚		
アイスクリーム	1個	果汁入り オレンジジュース	1本	チョコパン	1個		
ドーナツ	1個	スポーツドリンク	コップ1杯 (200ml)	ハンバーガー	1個		
せんべい	1枚	午後の紅茶	コップ1杯 (200ml)	クレープ	1人前		
ショートケーキ	1個	日本茶	1杯	肉まん	1個		

参考：「食に関する指導の手引き（小学校用）」
群馬県教育委員会（2005）

歯の健康チェックシート

月 日()

6年 名前

* 記入の方法...あてはまるところに をつける

A ~ E の質問に答え、項目ごとの合計点を出す。

それぞれの合計点をレーダーチャートに書き込み、線で結ぶ。



A 食事	いいえ	時どき	はい	合計
よくかんで食べている	1	2	3	点
歯ごたえのあるものを食べている	1	2	3	
朝ごはんをきちんと食べている	1	2	3	
食べ物の好ききらいをしない	1	2	3	

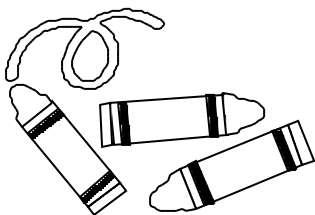
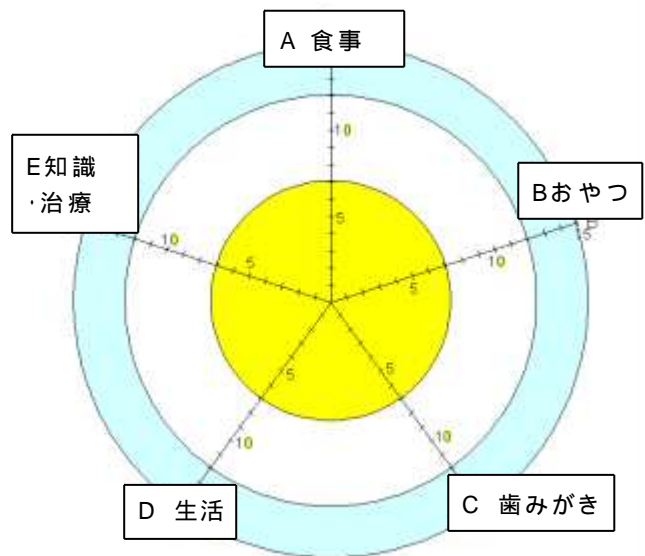
B おやつ	いいえ	時どき	はい	合計
おやつの時間はだいたい決まっている	1	2	3	点
甘いものをなるべく少なくしている	1	2	3	
ジュースや炭酸飲料の量に気をつけている	1	2	3	
お茶や牛乳をよくのむ	1	2	3	

C 歯みがき	ほとんどない	時どきある	よくしている	合計
食事の後は歯みがきをする	1	2	3	点
ねる前に歯みがきをする	1	2	3	
おやつの後に歯みがきをする	1	2	3	
カガミを見ながら歯みがきをする	1	2	3	

D 生活のしかた	ほとんどない	時どきある	よくある	合計
休み時間や放課後すすんで運動を	1	2	3	点
食事の前や家に帰ったらうがい手洗いを	1	2	3	
ハンカチやティッシュを持っている	1	2	3	
朝は時間どおりにすっきり目がさめる	1	2	3	

E 知識・治療	いいえ	すこし	はい	合計
自分の歯にむし歯があるか知っている	1	2	3	点
むし歯がなぜできるか知っている	1	2	3	
だ液(つば)の働きを知っている	1	2	3	
むし歯があればすぐなおす	1	時どき	3	

〈レーダーチャート〉



参考:「生きる力を育てる活動集」
足助麻里 著 学研(2003)

歯と歯肉の健康を守ろう

歯肉の様子を観察しよう

6年 氏名

左



右



健康な歯肉には 歯肉炎は×をつけよう。

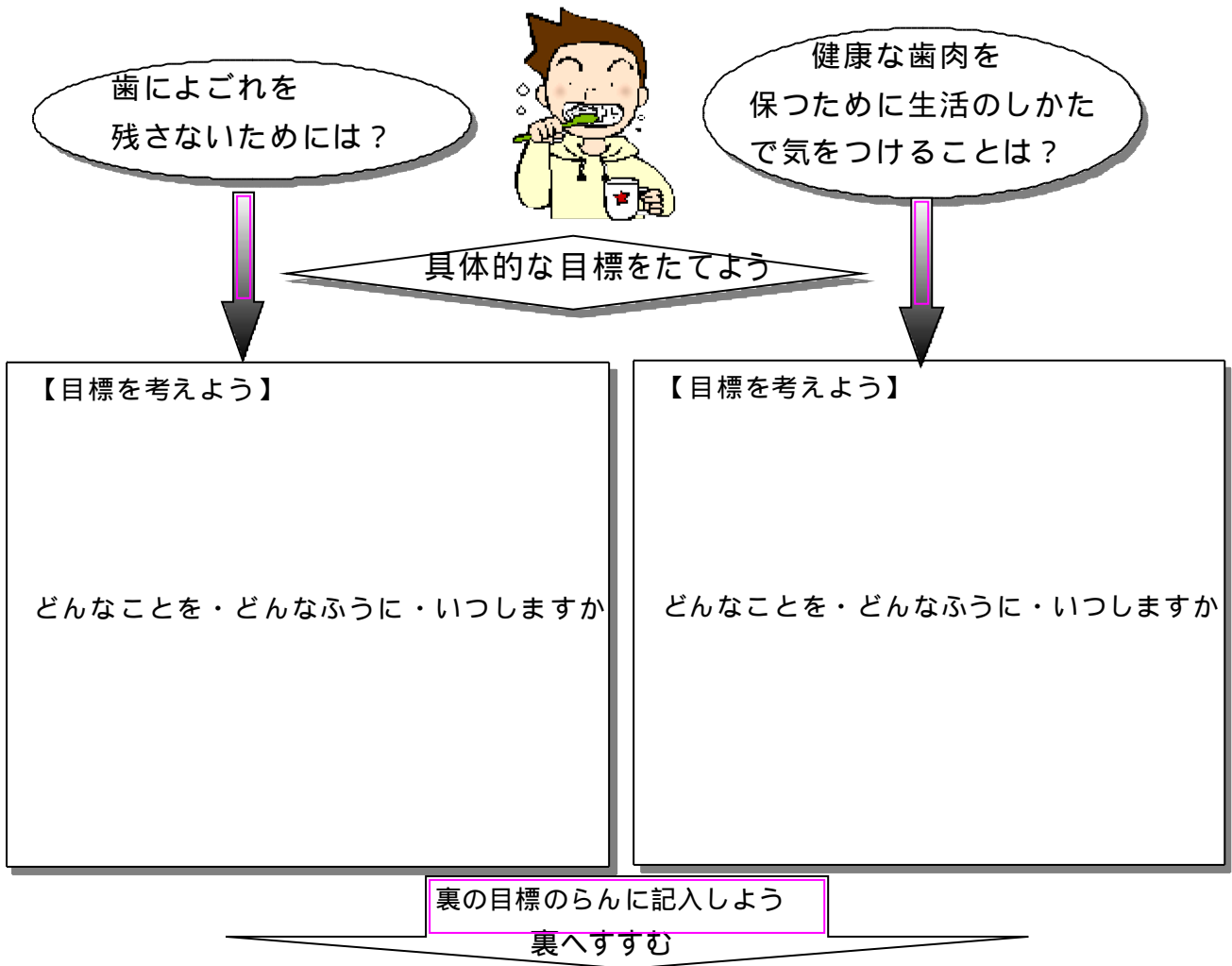
歯科健診結果
2006.11.22

歯肉の状態

0 : よい
1 : 注意が必要
2 : 歯医者さんへ行こう

歯肉の改善の様子

良くなったところ
赤い 印
変わらない、注意するところ
青い×印



は 歯っぴーチャレンジカード



2006

11/15~11/21

歯によごれを残さない 【目標】	健康な歯肉を保つ生活のしかた 【目標】	自分へのはげまし 
---------------------------	-------------------------------	---

	達成度：5点中、何点？	達成度：5点中、何点？	できたことできなかったこと	お家の人のチェック
11/15 水	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		
16 木	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		
17 金	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		
18 土	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		
19 日	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		
20 月	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		
21 火	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった	1 2 3 4 5 ----- できな まあまあ できた かった		

1週間取り組んだ感想

おうちの人から(1週間の取り組みをみて)

検査した日 _____ 月 _____ 日 (_____)

だ液の
テストの結果

検査の用紙をここにはりましょう





歯科健診の結果を書こう！

氏名

1 歯科校医さんにみていただいた結果、歯肉の状態はどうでしたか？ をつけよう。

1	2	3	4	5
悪くなった...	少し悪くなった	かわらない	少し良くなった	とても良くなった！

2 「歯っぴーチャレンジカード」での取り組みについてききます。



自分の目標で実行できたこと、がんばったことは何ですか？

Blank box for writing achievements

自分の目標で実行できなかったこと、もう少しこうすれば良かったと思うことは何ですか？



Blank box for writing challenges

目標の達成度はどのくらいだと思いますか？

1	2	3	4	5
できなかった...		まあまあ		とても良くできた！

《歯科健診を受けた後の感想を書こう》



Large blank box for writing impressions



氏名

【Aさんの生活】 気になったところに線を引きながら読もう

AさんはJ小学校6年生。ある金曜日のこと。

Aさんは外で遊ぶのが大好きだ。給食が終わり昼休みになった。給食の後、歯みがきをした方が良いことは知っている。歯みがきをしなくては、という気持ちはあるのだけど、Cさんから「歯みがきなんかいいよ。早く外で遊ぼう!」と声をかけられ、すぐに外に遊びに行ってしまった。Cさんは大の仲良しだから遊びを断ったら悪いし、「次から誘ってもらえなかったら」と思うと、やっぱり断れない。昼休みの後、掃除をして6時間目まで授業をして帰った。

その後塾へ行き、帰ってきてから夕食を食べテレビを見て、お風呂に入った。9時頃に自分の部屋で、買ってもらったばかりのゲームを始めた。10時頃眠くなったが、ちょうどおもしろいところだったのでそのまま続けた。ゲームに熱中していたら家の人に注意され、しかたなくゲームをやめたのは11時を過ぎた頃。布団に入ったがゲームの続きが気になって眠れず、ねついたのは12時頃だった。

次の日の朝、家の人に8時頃起こされたが、また眠ってしまい、目覚めたのは10時近く。家の人はまだ仕事に出かけていた。朝ごはんはあまり食べたくないのもそのままぼーっとして過ごし、11時頃、お腹がすいてきたので母が用意してくれたおにぎりとおかずを食べようとしたが、おかずは自分の嫌いな野菜ばかり。野菜も食べた方がいいかな、と思っているところに兄が帰ってきて、買ってきたハンバーガー1つとポテトを「食べるか?」と分けてくれた。ハンバーガーもポテトも大好きだ。結局、ハンバーガーとポテトを食べ、1時頃外に遊びに出かけた。

Aさんは思った。「睡眠不足や食事をぬいたり、歯みがきをしないと病気やむし歯になるって言うけど、今、元気だし痛いところもないから自分は大丈夫、きっと病気なんかにならない。」

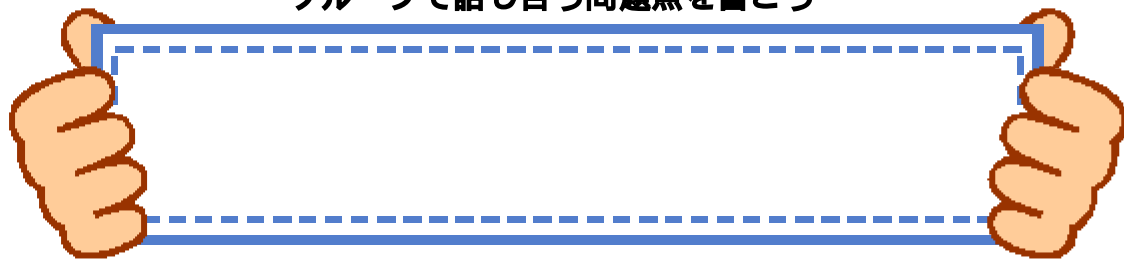
Aさんの生活の問題点は何だろう?

問題点1

問題点2

問題点3

グループで話し合う問題点を書こう



Aさんはほかにどんな行動がとれるか考えてみよう

--	--	--

これを実行したときのよい点とよくない点を書こう

よい点	よい点	よい点
よくない点	よくない点	よくない点

一番良さそうな方法は？

Aさんへのアドバイス



健康で楽しく生活するために、
数年後の自分はどんな生活のしかたをしていきたいですか。

* __年後の自分へメッセージを書こう。

