

保健アンケート



月 日 ()	
年 男・女	氏 名

自分の考えに近い数字に をつけましょう。

...健康の内的統制項目

	思わない	ぜんぜんそう	少しそう思う	だいたい そう思う	まったく そう思う
1 ずっと病気にかからずにいるとしたら、それは家族や友達や医者のような他の人のおかげだと思う	1	2	3	4	
2 規則正しい生活をしていれば、健康でいられると思う	1	2	3	4	
3 病気にならないようにするもっともよい方法は、健康診断や予防接種をうけることだと思う	1	2	3	4	
4 ぐあいが悪くなったり、病気になってもすぐに良くなったとしたら、自分で早く良くなるよう努力したからだと思う	1	2	3	4	
5 学校でけがをしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに先生のところか保健室に行く	1	2	3	4	
6 健康なのも病気になるのも、じぶんの心がけしだいだと思う	1	2	3	4	
7 からだのぐあいが悪いとき、薬をのむと早くよくなると思う	1	2	3	4	
8 自分の健康は自分で守るようにしている	1	2	3	4	
9 自分で気をつけていれば、病気にならないと思う	1	2	3	4	
10 医者が健康を守ってくれると思う	1	2	3	4	

		思 わ な い	ぜ ん ぜ ん そ う	少 し そ う 思 う	そ う 思 う だ い たい	ま っ た く そ う 思 う
11	ぐあいが悪くなったり、病気になったりするの 自分のせいだと思う	1		2	3	4
12	ぐあいが悪いときは、すぐに医者にかかる	1		2	3	4
13	夜おそくまで起きていたり、からだに無理をしたり すると病気になると思う	1		2	3	4
14	自分のことが好きだ	1		2	3	4
15	自分のよいところも悪いところもわかる	1		2	3	4
16	自分のやりたいことはやれている	1		2	3	4
17	自分は人の役にたっている	1		2	3	4
18	人と仲良くなるのがじょうずだ	1		2	3	4



参考：山崎勝之 著 「心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム」東山書房 (2006)

健康チェックシート

月 日 ()



保健の勉強をしてから約1ヶ月がたちました。
今のみなさんの生活のしかたはどうなっているかな？

6年 名前

*記入の方法

あてはまるところに をつける

A ~F 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	B 運動	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	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
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		学校以外で運動を	しない	時どきする	する	
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		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	
食べ物の好ききらいが	多い	少しある	ほとんどない		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	
おやつは甘い物をなるべく少なく	していない	時どきしている	している		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	D 気持ち	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	学校は楽しいと	思わない	時どき思う	思う	点
夜眠れないことが	よくある	時どきある	ほとんどない		朝、学校に行きたくない	思う	時どき思う	思わない	
授業中眠くなる	よくある	時どきある	ほとんどない		友達といっしょにいるのがいやだと	思う	時どき思う	思わない	
朝は時間どおりすっきり目が	さめない	時どきさめる	さめる		イライラすることが	よくある	時どきある	ほとんどない	
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		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	F 歯の健康	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	食事の後は歯みがきを	ほとんどしない	時どきする	よくしている	点
気温に合わせて衣服の調節を	しない	時どきする	する		ねる前に歯みがきを	ほとんどしない	時どきする	よくしている	
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		おやつ後に歯みがきを	ほとんどしない	時どきする	よくしている	
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		カガミを見ながら歯みがきを	ほとんどしない	時どきする	よくしている	
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		よくかんで食べている	ほとんどしない	時どきする	よくしている	

うらへGO!

参考：「生きる力を育てる活動集」
足助麻里 著 学研(2003)

