

「健康」って何だろう??

健康になるためのヒントをみつけよう!

まずは、チェックシートで「健康習慣」の診断をしてみよう! 日常生活をチェックすると、健康になるためのヒントが見えてきます。はい・いいえのどちらかにチェックして、合計の数で診断してね。

すいみんを1日、8~10時間とっている。	はい・いいえ
朝ごはんを毎日、食べている。	はい・いいえ
野菜大好き!よく食べる。	はい・いいえ
ジュースや甘い飲み物を飲みすぎない。	はい・いいえ
お菓子類はあまり食べない。	はい・いいえ
毎食、よくかんで食べる。	はい・いいえ
食事は家族でいっしょに楽しく食べる。	はい・いいえ
テレビを見たり、テレビゲームをする時間を決めている。	はい・いいえ
休みの日は、よく運動をする。	はい・いいえ
自分に良いところがあると思う。	はい・いいえ

「はい」に○が
つかなかったところは、
○がつくにはどうしたらいいか、
自分なりに
考えてみましょう。

健康になるためのヒントが
みえてきましたね!



診断しよう!

「はい」に○が0~3コの人	「はい」に○が4~7コの人	「はい」に○が8~10コの人
健康のため、もっとがんばろう。	さらに「はい」をふやしましょう。	よくできています。この習慣を続けよう。

自分の標準体重を知り、健康の目安にしよう!

年齢別、身長別、性別によって、標準体重はそれぞれ違います。自分の身長を記入して、次に表から数字をみつけたし、計算してみましょう。その計算でわかった数字と、自分の体重を比べて、健康になるための目安にしましょう。

身長別の標準体重の求めかた

$$A \times \text{自分の身長 (cm)} - B = \text{標準体重}$$

①まずは自分の身長を記入しよう。 ②男子と女子、それぞれ下の表から自分の年齢をさがして、Aの数字とBの数字を記入しよう。
③計算してみて、でた数字が、あなたの身長・年齢・性別の標準体重です。 **標準体重×0.8~標準体重×1.2の範囲であれば標準です。**

年齢		6	7	8	9	10	11	12
男子	A	0.461	0.513	0.592	0.687	0.752	0.782	0.783
	B	32.382	38.878	48.804	61.390	70.461	75.106	75.642
女子	A	0.458	0.508	0.561	0.652	0.730	0.803	0.796
	B	32.079	38.367	45.006	56.992	68.091	78.846	76.934

例/小学4年生(10歳)、男子、身長130cmの場合 **A 0.752** × 身長 130(cm) - **B 70.461** = 標準体重 27.299kg

家族やお友達と毎日の生活をチェックして、健康のためにどんなことが大切か、どんなことを続けていくか、考えてみよう!

毎日体を動かして健康になろう!

ステップ1 ちょっとのアイデアで運動量をアップさせよう!



- 休み時間は → 外へ出て遊ぶ!
- 近くに出かける時は → 歩いて行く!
- エスカレーターよりも → 階段を使う!

ステップ2 好きなスポーツをみつけよう!

気になるスポーツ、ちょうせんしてみたいスポーツがあったら、せっきょ的にチャレンジしてみよう。チャレンジしたら、次は目標を決めてみよう。たとえば、サッカーだったらドリブルがうまくなる、ミニバスケットだったらシュートを上手に打つなど、何か1つ目標を持つと、どんどん上達して、そのスポーツがますます好きになります。



君はどのスポーツにちょうせん?



知っているのとクしちゃう!! おまけコーナー



朝からできる健康づくり

朝ごはんは、その日の大切な“力のもと”。朝食をぬくと、脳と体が力不足になり、午前中ぼおっとしたり、授業に集中できなくなったりします。朝ごはんを食べた人の方が、**ペーパーテストの点数が高い・体力テストの成績も良い**というデータが文部科学省の調査でわかっています。



朝ごはんを食べると「つかれる」「イライラする」なども少なくなります。また、朝ごはんを食べるには、夜しっかり寝ることも大切です。さあ、早寝・早起きで朝ごはんパワーをゲットしよう!



さあ、みんなて『健康宣言』!

元気な毎日を送れるように、お友達と楽しく遊べるように、健康になるための目標がみえてきましたか? 自分なりの目標を「宣言文」に書いてみましょう。そして、すぐ実行してみましょう!!

宣言文は →