

生活習慣チェック表

出雲市学校医会（平成 30 年 7 月 3 日版）

お子様と保護者と一緒に、次の項目から現在の生活習慣をチェックしてみましょう。

《生活全般》

- 夜更かしすることが多い
→ 普段は何時頃に寝ていますか？ 午後 _____ 時ごろ
- 朝、早く起きることができない
→ 普段は何時頃に起きていますか？ 午前 _____ 時ごろ
- テレビやゲーム、メディア（インターネット等）が一日 2 時間を超えることが多い
- 家で体重を量らない

《食生活》

- 朝ごはんを食べないことが多い
- 子どもだけで食事をすることがある
- テレビを見ながら食事をしている
- 間食が多い
- 清涼飲料水、ジュースをよく飲む
- 野菜はあまり食べない
- 揚げ物や脂っこい食事が好きでよく食べる
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 満腹になるまで食べる
- 食べるのが早い
- 夕食後にも間食や夜食をとることが多い
- 外食やファーストフード、できあいのものを買って食べるが多い。
- 特別な減量方法（ダイエットなど）をしている

《運動》

- 外遊びをあまりしない
- 運動など、からだを動かすことが苦手

《女子だけのチェック項目》

- 生理がきている
- 生理がきている場合、規則的にきている