

(4) げんきチェックについて

① ねらい

- ・ げんきチェックカードに記された健康観察項目を、児童自身がチェックすることで、積極的に自分の健康状態を知ることができるようにする。
- ・ 健康観察項目は、早寝・早起き、朝食（野菜大好き）、メディア、歯磨き等、生活習慣の乱れのもとを考えさせる項目を設定する。
- ・ 事後指導では、自分の生活を見直すことを目標とする。

② 実施方法

- ・ げんきチェックの記録が保存できる表紙を作成する。プライバシーを守るため、八つ切り画用紙を1つ折りにした表紙を用いる。内側に、事前指導のプリント(げんきチェックについて)とげんきチェックカードを貼る。
- ・ げんきチェックを行う日に、健康観察の目的や方法について説明する。前の週の金曜日に目標を書いて帰らせる。
- ・ 5月、2学期初め、11月、1月に1週間続けて実施する。
- ・ げんきチェックを1週間実施した結果の集計を行い、集計結果のお知らせと、結果に応じた事後指導を行う。
- ・ 終了後、担任にファイルを返し、教室保存とする。生活習慣の乱れがある児童のファイルは、個別指導終了後に返却する。

5月 げんきチェック

学年 組 番 なまえ



めあて(おうちのひとともそうだんして きめよう)

日づけ		5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
ようび		月	火	水	木	金
○きのうねたじこく <small>(寝る前 起きる前 食事10分前)</small> ※守れたら○をつけよう!						
○けさおきたじこく 6時半までに起きられたら○をつけよう!						
○朝ごはん <small>(食べたものの量をかく)</small> 野菜大好き	茶					
	緑 <small>朝ご飯で食べた茶・緑・赤のこの量をかく。</small>					
	赤 黄					
○はいべん(うんち)うんちがでたら○をする						
●あるいて登校! できたら○をする						
○ねたじこくとおきたじこくのめあてを守ることができたのは、何日間ですか? ねたじこく()日 おきたじこく()日						
○茶・赤・黄の3色そろった朝ごはんを食べたのは、何日間ですか? ()日						
○朝ご飯で野菜を食べたのは、何日間ですか? ()日						
○じぶんのふりかえり(がんばったところや、よかったところを書きましょう。)						
○おうちの人から(お子さんのよかったところ・おうちで工夫したこと等)をお書きください。						