



もうすぐ夏休み！

～・元気に過ごしましょう～

保健委員会では、

生徒が考え **生徒が決めて** **生徒が行う**

生徒主体の保健活動に取り組んでいます。

今回の元気生活チェック表は、

楽しみながら健康でいられるようなものを作ろうと
アイデアを出し合いました。

今年の夏休み元気生活チェック表は、保健委員が話し合いを重ね作りあげたものです。



項目は、どんなものがあるのか？
健康を保つために必要なことは、
どんなことなのか？
自分の考えを付箋紙に書き、仲間分
けをしました。

仲間分けした
項目で、私た
ちにとってど
れが必要なの
か考え、選ん
でいます。



意見を言う時に活躍する保健委員
会のマスコット『たっちゃん』。

『たっちゃん』を持っている人が
発言し、他の人は黙って聞く。全員
が本音で発言し合うというルール。



みんながワクワクするようなことは、何だろう？
「ポイント制にしてみたら」「すごろくはどうか
かな」「ランキングをつけて集会で表彰は」「頑張
っていた人にプレゼントをわたすのは」といろ
いろアイデアを出し合っていました。

出来上がった 元気生活チェック表

保健委員がスプレットシートで作成してくれました。
「**クラスルーム R6 保健の情報**」に下のスプレットシートがありますので、使っ

てください。▼をクリックすると、「◎：よくできた」「○：だいたいできた」「×：できなかった」が選べるようになっています。

楽しく使って、健康を意識して、元気に夏休みを過ごしてください。

夏休み元気生活チェック表		睡眠は、10時30分と時刻を記入					
『食事』『睡眠』『水分』『インターネット・スマホ・ゲーム等』『勉強』の項目で振り返りをしてください。▼をクリックすると、◎○×が選べます。そして自動的にその数が集計されます。◎の数は、すぐろくの進む数です。		7月20日	21	22	23	24	25
項目	どれか選んでください						
食事	一日三食食べているか						
睡眠	何時に寝て何時に起きているか						
水分	コップ8杯分の水を取れているか						
インターネット	3時間以内にできたか(勉強を除く)						
勉強	二時間以上できたか						



「◎：よくできた」の数で健康すごろくを進めてください。ゴールできる人がたくさんいることを楽しみにしています。保健委員会では、ゴールできた人にプレゼントを用意しているようです。

夏休み健康すごろくカード

スタート 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 ゴール

氏名 ()

夏休み健康すごろくカードのルール

- ◆ 毎日記入
- ◆ ◎の分だけ進む
- ◆ 最高ポイントの人にはプレゼント

<表面>

夏休み保健調査表 記入をお願いします。

(記入は、本人でも保護者でも構いません。)

年 組 番 氏名 _____

- 夏休みは、病気やけがをしないで、元気に過ごせましたか?

はい . いいえ
- 「『いいえ』と答えた人のみ、回答してください。」

(1) どんな病気やけがでしたか? _____

(2) その病気やけがで、病院に行きましたか? _____

病院には行かなかった . 病院に行った (診断名: _____)
- 健康診断の結果、『治療のお勧め』の用紙をもらった人のみ答えてください。
 - ・夏休み前に受診が終わったので、受診の報告書を提出した。 _____
 - ・夏休み中に受診した ⇒ (眼科・歯科・内科・耳鼻科・その他) _____
 - ・予約はしてあるが、まだ受診していない _____
 - ・予約も受診もまだである。(理由) _____
- 何か学校へ知らせておきたいことがあれば、ご記入ください。 _____

<裏面>

提出 スプレットシートは、クラスルームに提出：8月27日(火) 始業式

夏休み健康すごろくカードと夏休み保健調査表(両面刷り)は、保健関係回収袋に提出：始業式