

ライフスタイルチェック

年 組 番 氏名

1. 睡眠時間

- ① 5時間以下 ② 5時間以上 ③ 6時間以上 ④ 7時間以上

2. 毎日の朝食

- ① 食べなかった ② 週1～4日は食べた
③ 週5以上食べた ④ すべて食べた

3. 給食

- ① ほとんど毎日何かを残した ② 残す日が多かった
③ 残さず食べる日が多かった ④ すべて食べた

4. ネット・ゲームの利用時間

- ① 1日4時間以上 ② 1日3～4時間 ③ 1日2～3時間 ④ 1日2時間以内

5. 心

- ① 何も手につかなくなることがあった ② 落ち込み引きずることがあった
③ 落ち込むが、すぐ前向きになった ④ 落ち込むことはなかった

6. 体力づくり

- ① できなかった ② あまりできなかった ③ まあまあできた ④ よくできた