

生活習慣レベル表(低学年用)

名前 ()

	5	4	3	2	1
睡眠時間 すいみんじかん	毎日 9時間～10時間	9時間～10時間 ではない日が、1～2日	9時間～10時間 ではない日が、3日	9時間～10時間 ではない日が、4日以上	1日でも 8時間未満の日がある
就寝時刻 しゅうしんじこく	毎日 9時より早く寝る	9時よりおそい日が 1～2日	9時よりおそい日が 3日	9時よりおそい日が 4日以上	1日でも午後10時より おそく寝た日がある
起床時刻 きしょうじこく	起床時刻の差 1時間以内	起床時刻の差 1時間以上の日が1～2日	起床時刻の差 1時間以上の日が3日	起床時刻の差 1時間以上の日が4日以上	1日でも起床時刻の差 2時間以上の日がある
朝食 ちようしよく	毎日朝食を 食べている	食べていない日が 1日	食べていない日が 2日	食べていない日が 3日	食べていない日が 4日以上
朝食の 栄養バランス ちようしよく えいようばらんす	毎日 主食・主菜・副菜 がそろっている。	毎日 主食・主菜・副菜 のうち2つ以上 そろっている	主食・主菜・副菜のうち 2つ以上そろっていない 日が1～2日	主食・主菜・副菜のうち 2つ以上そろっていない 日が3～4日	主食・主菜・副菜のうち 2つ以上そろっていない 日が5日以上
運動習慣 うんどうしゅうかん	毎日 体を動かす遊びや スポーツをしている	週に5～6日 体を動かす遊びや スポーツをしている	週に3～4日 体を動かす遊びや スポーツをしている	週に1～2日 体を動かす遊びや スポーツをしている	体を動かす遊びや スポーツをしていない
運動量 うんどうりよう	毎日60分以上 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均60分以上 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均 40分以上60分未満 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均 20分以上40分未満 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均 20分未満 体を動かす遊びや スポーツをしている