

# 「健康」のページの活用例

健康診断後の事後措置として活用



## わたしの成長記録（健康 2,3）

- 自分の成長を記録することを通して自分の成長を実感できます。
- 小1から小3までの記録はおうちの方に協力してもらい、家庭で記入します。
- 身長体重成長曲線に印を付けることで発育の経過を確認できます。  
その際、月齢での記入になるため、発達段階に応じた説明が必要です。肥満度の計算等と成長曲線の活用は下記を参照ください。

わたしの成長記録（4月の測定結果を記録しましょう）

学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6
身長 (cm)						
体重 (kg)						
肥満度 (%)						
視力	右					
左						
体重	身長					
100kg	185cm					
95	180					
90	175					
85	170					
80	165					
75	160					
70	155					

成長グラフ  
身長・体重 (折線グラフ)  
体重・骨 (棒グラフ)

（児童生徒の健康診断マニュアル平成 27 年度改訂 健康 22～25）

発育を振り返る学習場面で活用

## 病気やけが、アレルギー、予防接種の記録（P. 6, 7） 歯科医通院の記録（P. 10）

<病気やけがなどの記録>

病気やけがの名前	学年 (年齢)	発症・症状・受診した医療機関名等

<アレルギーの記録>

アレルギー	学年 (年齢)	症状 (処方された薬など)

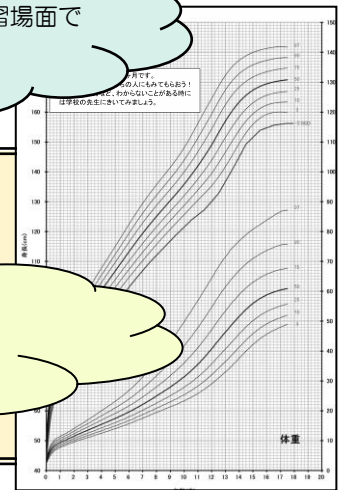
※ アレルギー：アレルギーを引き起こす原因のこと。

<予防接種の記録>

予防接種の種類	接種年月日	予防接種の種類	接種年月日

- 病気やけがの記録、アレルギー、予防接種の記録をします。

- ・ 通院の記録・予防接種の記録等として活用
- ・ 個別の保健指導の資料として活用



## 保健指導の記録（健康.8,9）

- 生活習慣や健康に関する保健指導の記録をします。
- 指導の後の「気付き」の記入を通して実践につなげます。

- ・ 個別の保健指導、健康相談の記録として活用
- ・ 家庭との連携に活用

<保健指導の記録> 生活習慣や健康な体づくりのために、教えてもらったことを書きましょう。

年月	教えてもらったこと	気付いたこと・目標

## 健康な体づくりの目標（健康.12～）

健康な体づくりの目標（小学4年生）

健康カレンダー

自分の目標が達成できたら、達成できなかったときには、自分自身を励まして、目標を達成できるように努力しよう。達成できなかった目標は、理由を考え、次の月のめあてにつなげよう。

項目	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成
毎朝、朝ごはんを食べる																			
毎朝、歯を磨く																			
毎日、運動をする																			
毎日、野菜を食べる																			
毎日、水を飲む																			
毎日、テレビやゲームを長時間見ない																			
毎日、スマートフォンを長時間使わない																			

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

1年間の自分に点数をつけよう！

その点数は

- ・ より良い生活習慣定着のための、ふりかえり、めあての設定、継続と実践化に活用



- 自分の生活習慣を、毎月振り返ることができます。また、振り返りの結果を保護者と共有できます。
- 望ましい生活習慣を考えるきっかけとなります。
- 達成できなかった目標は、理由を考え次の月のめあてにつなげます。