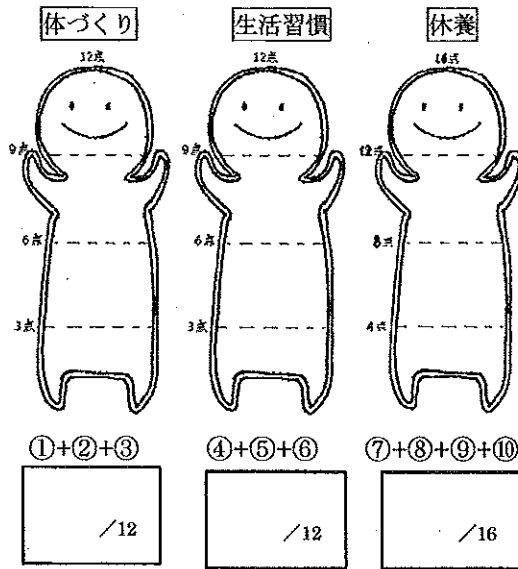


①合計点とそれぞれの番号を足した
点数を書きましょう。

②科目別のグラフに色をぬりましょう。

グラフの一番へこんでいる部分があなたの
苦手な科目。下のアドバイスを読んで自分
の生活を見直しましょう！

科目別グラフ



合計点	/ 40
-----	------

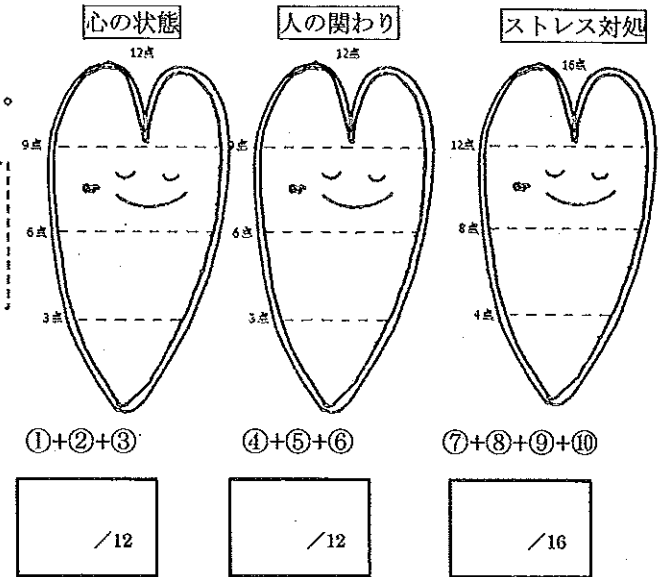
	アドバイス
「体づくり」について	食事や運動は、丈夫な身体をつくる上で必要な要素です。健康を維持するためには様々な栄養素を食事から摂取する必要があります。好き嫌いや無理なダイエットを避け、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。特に成長期である中学生は、タンパク質・カルシウム・鉄が含まれる食材を多くとることが望ましいとされています。また運動は、体力を向上させ、病気への抵抗力を高めるだけでなく、気力や意欲といった精神面にも関わります。人間の成長や発達を支える要素のひとつです。運動する習慣をもち、週に30分以上の運動を2回以上続けていけると良いですね。
「生活習慣」について	みなさんは、病気やけがの予防を意識した生活をおくっているでしょうか？感染症を予防するためには、感染経路を経つことがポイントとされています。主な感染経路には、病原体が手やのどに付いたまま飲食をしたり、汚れた空気の中で生活し続けていたりすることが挙げられます。そこで、手洗いうがいや換気習慣をつけて、その経路を断ち切っていく必要があります。虫歯も同じで、歯に付いた食べかすをそのままにしておくことが虫歯や歯周病につながります。みなさんが、健康や安全についての意識をもち、毎日続けていくことが大切です。
「休養」について	睡眠や必要に応じて身体を休めることを休養と言います。必要な睡眠には個人差がありますが、中学生ではだいたい8～10時間とされています。睡眠が不足すると頭や身体が十分に動かず、学習面や運動面で力を発揮できなくなってしまいます。さらに、免疫力が下がってかぜを引きやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなります。また、感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する力も低下するといわれています。人間関係を上手に築くためにも睡眠は重要です。また、質の良い睡眠のためには、寝る前のスマホやゲームは避ける必要があります。光のせいで眠れなくなるからです。スマホやゲームをする時間、休養をとる時間をきちんと決めて生活し、心も身体もベストな状態にしましょう。

①合計点とそれぞれの番号を足した
点数を書きましょう。

②科目別のグラフに色をぬりましょう。

グラフの一番へこんでいる部分があなたの
苦手な科目。下のアドバイスを読んで自分
の生活を見直しましょう！

科目別グラフ



合計点	/ 40
-----	------

	アドバイス
「心の状態」について	自分のことはよくわかっていると思いがちですが、実はちゃんと自分の心の状態に目を向けられていない場面はたくさんあります。モヤモヤした気持ちになったとき、自分が今どんな「気分」なのか、自分の素直な感情に目を向けてみて下さい。また、人にはそれぞれ「考え方のクセ」があります。「〇〇すべき！」と決めつける考え方や「自分が悪いから」と思い込みがちな考え方をもっていませんか？この「クセ」のせいでちょっとしたことにいらだったり、あれこれ思い悩んだりすることもあります。自分の今感じている「気分」やいつもの「考え方のクセ」に気づくことは、感情をすっきり整理させ、気持ちが軽くなることにつながります。
「人との関わり」について	家族とよく話し、良い人間関係を保つことは、健康な生活を送るために大切な力の1つです。家族や友人と良い関係を築くには、きっかけとなる「あいさつ」や「思いやり」のある態度が重要です。相手のことを考えた言葉を選んだり、真剣に話を聞いたりする態度は相手に伝わります。また、信頼できる人がいることは、生活を送るうえでの大きな力になります。あなたが困ったときには、誰か信頼できる人に頼ることも大切です。反対に、友人が困っていたり、普段と違う様子だと感じたりしたときには、見守るだけでなく、気遣いを示しましょう。声をかけるのが難しければ、ちょっとした「気にしてるよ」というサインを小さくてもあなたから示すことが大切です。
「ストレス対処」について	欲求をもったり、ストレスを感じたりすることは自然なことです。ストレスの中には「さらに努力する」ことによって克服すると自分を成長させられるものもありますが、中には解決が難しいものもあります。対処法も様々なものがあるので、より問題の解決に近いもの、あなた自身に合ったものを選択できるとよいですね。見方や考え方を変えてみたり、趣味を見つけて気分転換したりすることもストレスに対処する方法です。また、誰かに相談するというのも大変有効な手段です。相談することで気持ちが楽になったり、自分を冷静に見ることができるようになります。