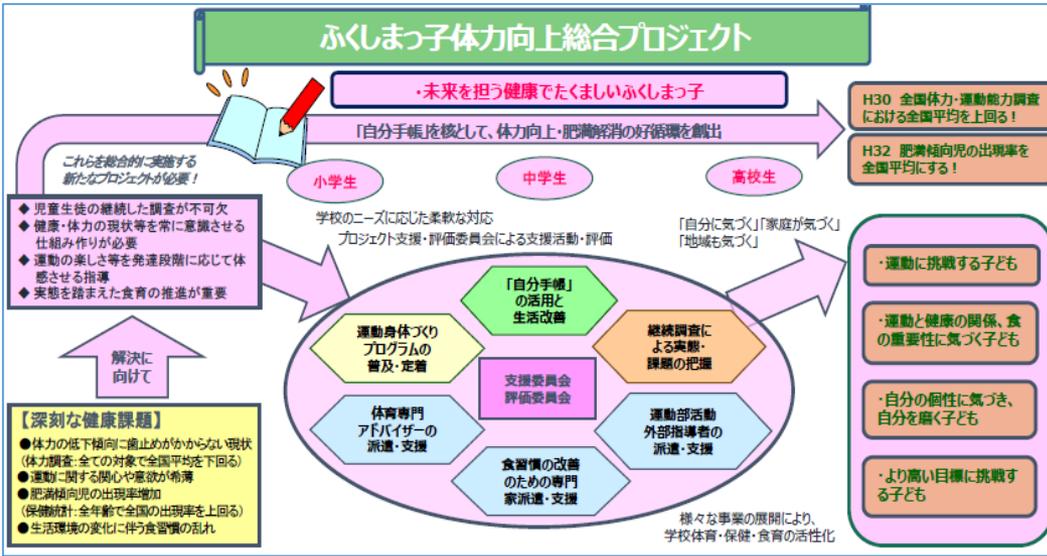


ふくしまっ子！元氣もりもり「自分手帳」活用の手引き

福島県教育委員会



【ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト】



【自分手帳の記入時期・活用の例】

予防接種を受けた時	体力・運動能力調査の時
健康診断の時	保健の授業の時
発育測定の時	体育・保健体育の授業の時
歯科医に通院の時	体育的行事の時
病気やけがをした時	各種大会に出場した時
家庭科の授業の時	気付きメモ
朝食について見直そう 週間運動の時	食育の日(毎月19日)の時
食生活のめあて作成 (年度初め)の時	
心身ともに健康で安全な 生活態度の形成 【学級活動(2)・HR】の時	

【自分手帳とは】

- ・「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」の一環
- ・自分の健康や体力、食の状況を、小1から高3まで記録（配付は小学校4年生より）
- ・学校での保健・体育活動等の継続記録

↓

・運動習慣や食習慣、生活習慣の改善 → **健康な身体づくり**

○ 記入するのは...

- ・子どもが自分で記入します。気付いたときにいつでも記入できるようにしてください。(小4から配付します。小1～3のデータについても提供をお願いします。)

○ 活用の位置付けは...

- ・「学校保健計画」や「体力向上推進計画」「食に関する指導の全体計画」等に位置付けてください。

○ 家庭との連携は...

- ・懇談会等の機会に自分手帳の目的や内容等を説明し、協力を依頼し家庭と共有してください。イメージは学齢期の母子手帳です。

○ 保管・管理は...

- ・自分手帳の管理は、発達段階に応じますが、基本的に個人管理となります。進学の際にも持参することになります。



※ 最新の情報や活用の具体例につきましては、健康教育課HPをご覧ください。http://www.kenkou.fks.ed.jp/