【健康のページの活用法】





健康のページについては、赤枠で囲まれた３つのコンテンツです。

【健康な体づくり】　今の生活のチェックと、健康に関する今年の目標を決めます。
目標達成のためのスケジュール（睡眠、食事、学校、運動、家庭学習、メディア）を決めます。
毎月の生活を振り返り、１年の振り返りをするによって、自分の健康についても振り返り、次の目標決定に繋げることができます。
自分でマネジメントできる時間を可視化することによって、タイムマネジメントを含めた自己管理能力を育みます。

【成長の記録】　定期健康診断（身長、体重、視力、歯・口腔）の結果を記録します。
成長曲線により、小１から高３までの自分の成長を確認することができます。
定期健康診断以外の身長、体重も入力することができ、成長の変化を確認することができます。
教員用画面では、学級、学年、学校単位の肥満度、視力、歯・口腔の検査結果をグラフで把握することができ、健康課題の把握に役立ちます。

【健康の記録】　病気、けが、アレルギーについて記録することができます。
自分の体調や対応、考えられる原因についても記録することができ、自己理解、自己管理能力、課題解決力の育成につなげます。
健康の記録については、入力した記録をいつでも削除できます。



ひとつひとつ、実現するふくしま



健康分野
【健康な体づくり】活用法





Research チェックしてみよう

項目	4月	3月
早寝早起きをしている	✓	✓
ぐっすり眠れている		✓
１日３食食べている	✓	✓
おやつをとりすぎていない	✓	✓
すっきり排便できている	✓	✓
外から帰ったら手洗い、うがいをしている	✓	✓
食事の前に手洗いをしている		
食事の後に歯磨きをしている	✓	✓
お風呂に入って体を清潔にしている	✓	✓
１日60分以上は、外で遊ぶか、運動をしている		
スマホ、テレビ、ゲームなどは、時間を決めている	✓	✓
達成率	73%	82%

目標のスケジュール（平日）

睡眠 食事 学校 運動 家庭学習 メディア

田村 真弘

8 午前 8 10 12 午後 2 4 6 8 10 12 午前 2 4

自分でマネジメントできる時間＝帰宅から登校（出発）までの 12時間10分

8 午後 9 10 11 12 午前 1 2 3 4 5 6 7

睡眠

起きる時刻	5時 00分
寝る時刻	23時 00分
睡眠時間	6時間0分

睡眠時間の目安

小学生：９～１２時間
中学・高校生：８～１０時間

よい睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。

食事 朝食 6時 10分 夕食 19時 30分

運動 運動の１日の総時間数 0時間50分

メディア スマホ テレビ ゲームなどの１日の総時間数 0時間30分

Plan わたしが見直すところは（✓がつかなかったところは）

１日６０分以上の運動時間を確保し、肥満を予防する。

Do 実行

Check 毎月点検

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
✗	🏅	🏅	✗	✗	🏅	✗	🏅	🏅	🏅	✗	🏅

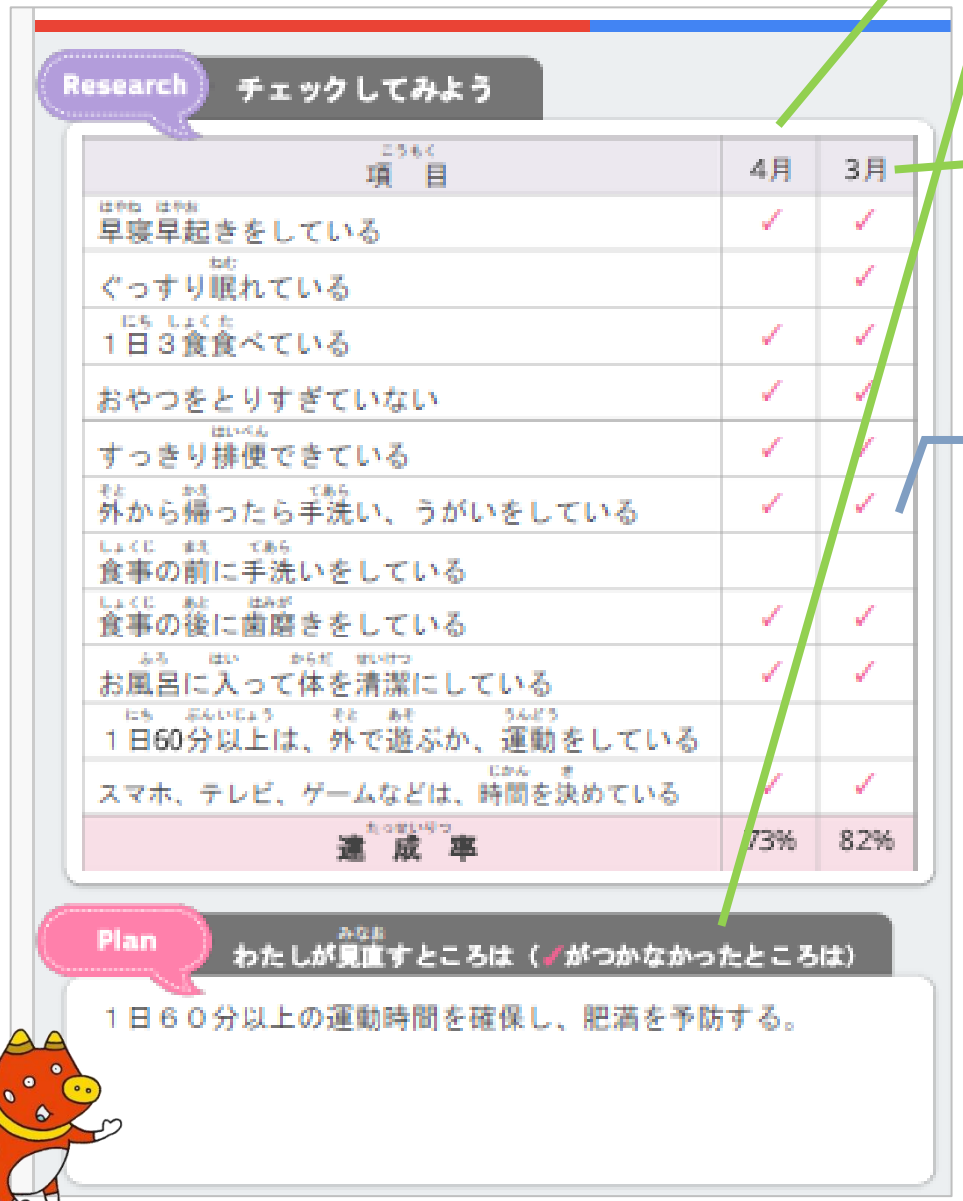
Action 1年間を振り返って気付いたこと、次にがんばりたいことは

１日６０分の運動時間を確保しようと努力したが、できる日とできない日があった。そのため、体重減にはつなげることが難しかった。

おうちの人から

食事前の手洗い・うがいは大切ですね。ぜひ、習慣づけてくださいね。

【健康な体づくり】活用法



Research チェックしてみよう

項目	4月	3月
早寝早起きをしている	✓	✓
ぐっすり眠れている		✓
１日３食食べている	✓	✓
おやつをとりすぎていない	✓	✓
すっきり排便できている	✓	✓
外から帰ったら手洗い、うがいをしている	✓	✓
食事の前に手洗いをしている		
食事の後に歯磨きをしている	✓	✓
お風呂に入って体を清潔にしている	✓	✓
１日60分以上は、外で遊ぶか、運動をしている		
スマホ、テレビ、ゲームなどは、時間を決めている	✓	✓
達成率	73%	82%

Plan わたしが見直すところは（✓がつかなかったところは）

１日６０分以上の運動時間を確保し、肥満を予防する。

年度初めにGoogleフォームに今の生活について入力する。

年度末にGoogleフォームに入力する。

教員用ページでの表示

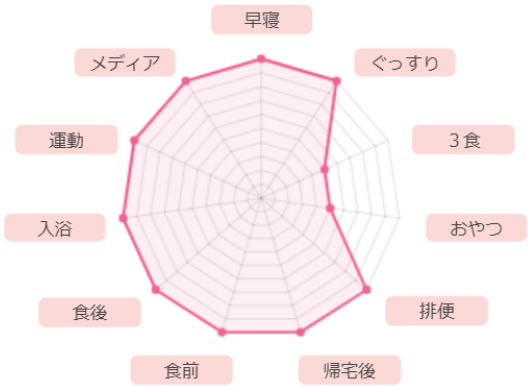
チェックリスト達成率の平均

4月達成率
90.9%

3月達成率
-

※選択済みの母集団の、チェックリスト達成率の平均値。

項目別の達成率（4月）



※各項目について、選択済みの母集団のうち何パーセントが目標達成できたかを示します。

・個別の保健指導に活用
・学級等の傾向を把握し、課題の改善のために活用



Googleフォームに目標のスケジュールを入力する。

- 目標を達成するためのスケジュールを決める
- 帰宅から翌日登校するまでの時間を自分でマネジメントする
- 「睡眠時間の目安」を参考に、睡眠時間の確保を重視する
- フリーの時間はグレーで表示される

・上記をフォームで入力すると、時間が表示される

・個別の保健指導に活用
・タイムマネジメントを含めた自己管理能力を育むために活用







Googleフォームに毎月末（毎月の入力日）に入力する。

・未達成は×、達成はメダルが表示される

・おうちの人からスタンプもしくは励ましや賞賛のコメントを入力をしていただくことで次の目標に向かって取り組むことができる。

・個別の保健指導に活用
・メダルの表示によって目標取組へのモチベーションを上げる

【成長の記録】活用法 （定期健康診断結果：身長・体重・肥満度・視力）





〈児童生徒用ダッシュボード〉

学年	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
身長 (cm)	106.3	117.2	124.3	129.4	134.5	140.5	144.6	148.7	152.8	157.9	163.2	160
体重 (kg)	22.5	31.4	35.5	37.7	39.9	43.1	44.3	45.5	46.6	48.8	51.3	55
肥満度 (%) ※1	35.5	48.3	43.6	37.7	32.6	26.9	16.1	5.4	-1.9	-5.1	-7.2	
視力 ※2 右	(A)	D( )	(D)	B( )	(B)	(B)	D( )	(A)	(D)	C( )	(C)	A( )
視力 ※2 左	(A)	(B)	(A)	D( )	(D)	(C)	C( )	(A)	(D)	(A)	(A)	(D)

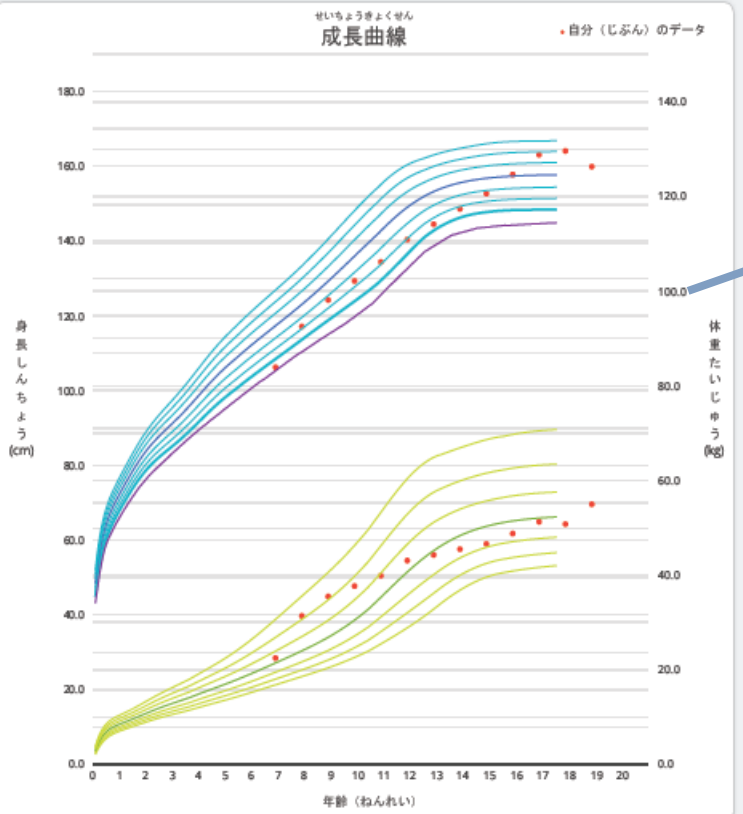
※1：その年度（ねんど）の4月1日時点（じてん）で18歳（さい）になっている場合（ばあい）は表示（ひょうじ）されません。 ※2：（ ）の中（なか）は矯正（きょうせい）した視力（しりょく）です。

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
−20%超 +20%未満	普通
−30%超 −20%以下	やせ
−30%以下	高度やせ

視力の判定	
A：1.0以上	視力は良好。学校生活に影響なし
B：0.7~0.9	条件によって学校生活への影響がある
C：0.3~0.6	教室後方からは黒板の字が見えにくいことがある
D：0.2以下	教室の前方でも黒板の字が見えにくいことがある

成長曲線について

成長曲線で自分の成長を見てみよう。



Googleフォームに、定期健康診断（身長・体重、視力）の結果を入力する。

・小１から高３までの自分の成長が分かる。
・肥満度が自動計算される。

・同じ画面で、肥満度、視力の判定がすぐに確認できる。

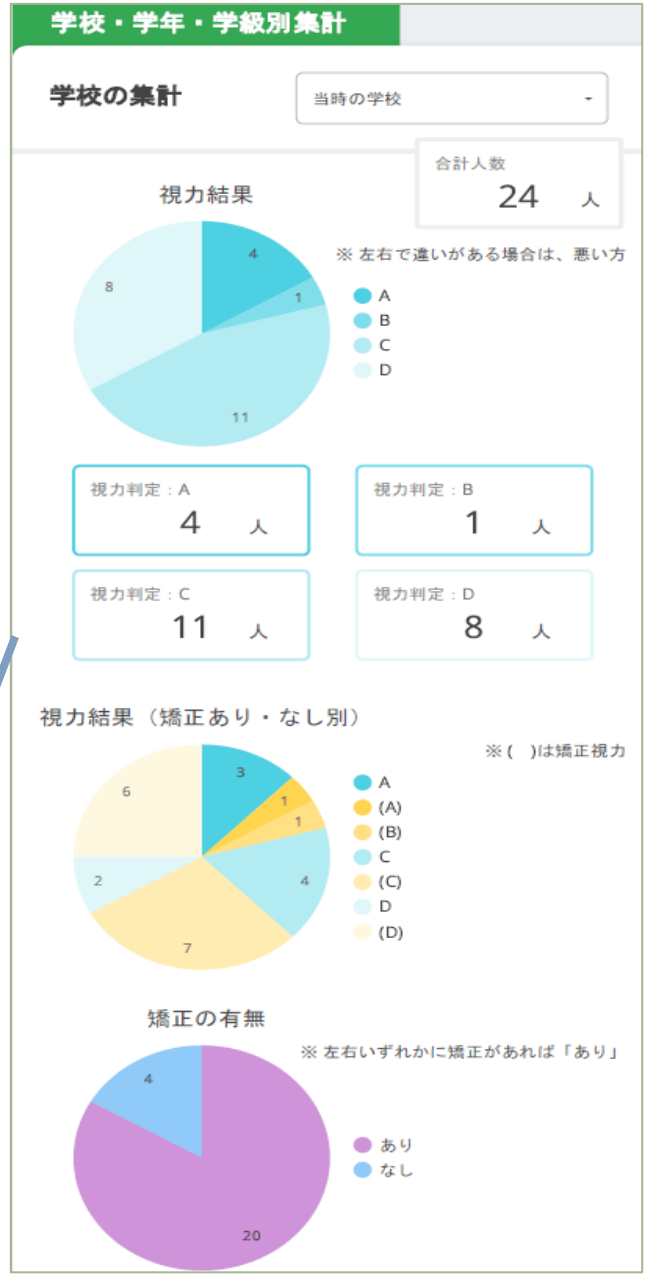
・成長曲線が自動で表示される。
・肥満ややせの傾向の変化が、早期に把握できる。

・健康診断後の事後指導として活用
・発育を振り返る場面で活用

【成長の記録】活用法 （定期健康診断結果：身長・体重・肥満度・視力）

〈教員用ダッシュボード〉





・児童生徒が結果を入力することで、教員用ページに
　グラフが自動で作成される。
・グラフは学校、学年、学級の３種類が作成される。

・実態把握と早期の健康課題解決に活用



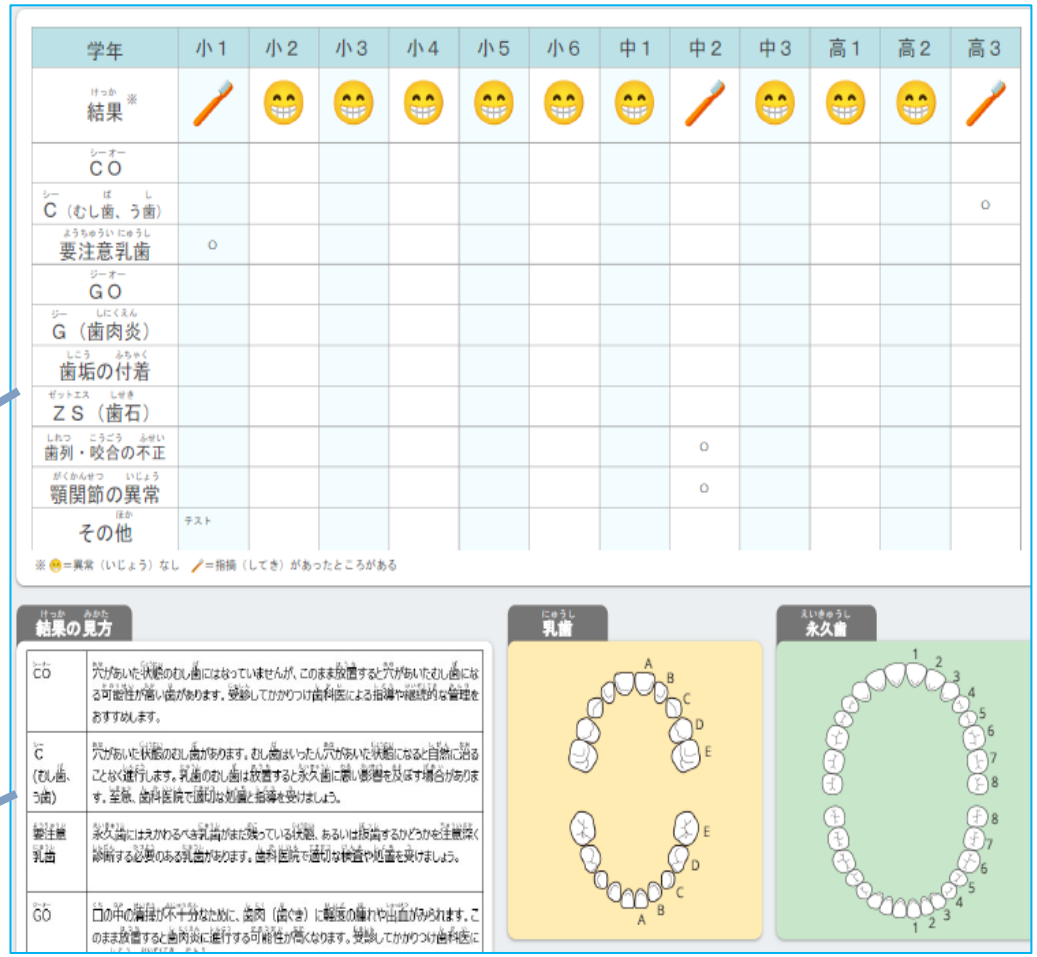
【成長の記録】活用法 （定期健康診断結果：歯・口腔）

Googleフォームに、定期健康診断（歯及び口腔の疾病及び異常の有無）の結果を入力する。

・健康診断後の事後指導として活用
（受診の様子等）
・歯及び口腔の状態を振り返る場面で活用

・小１から高３までの
自分の結果が分かる。
・異常なしの場合は
😁マーク、指摘があった
場合は🪥マークが表示
される。

〈児童生徒用ダッシュボード〉



学年	小１	小２	小３	小４	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３
結果※	🪥	😁	😁	😁	😁	😁	😁	🪥	😁	😁	😁	🪥
CO												
C（むし歯、う歯）												○
要注意乳歯	○											
GO												
G（歯肉炎）												
歯垢の付着												
ZS（歯石）												
歯列・咬合の不正								○				
顎関節の異常								○				
その他	テスト											

※😁＝異常（いじょう）なし　🪥＝指摘（してき）があったところがある

結果の見方

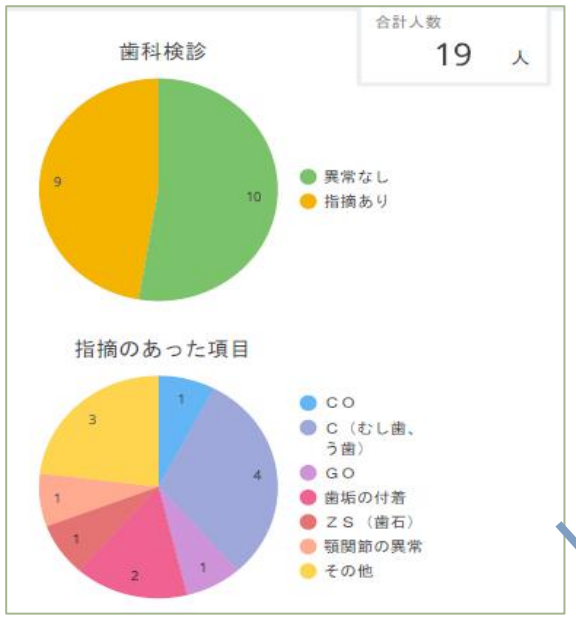
CO	穴があいた状態のむし歯にはなっていませんが、このまま放置すると穴があいたむし歯になる可能性が高い歯があります。受診してかかりつけ歯科医による指導や継続的な管理をおすすめします。
C（むし歯、う歯）	穴があいた状態のむし歯があります。むし歯はいったん穴があいた状態になると自然に治ることなく進行します。乳歯のむし歯は放置すると永久歯に悪い影響を及ぼす場合があります。至急、歯科医院で適切な処置と指導を受けましょう。
要注意乳歯	永久歯にはえかわるべき乳歯がまだ残っている状態、あるいは抜歯するかどうかを注意深く診断する必要のある乳歯があります。歯科医院で適切な検査や処置を受けましょう。
GO	口の中の清掃が不十分なために、歯肉（歯ぐき）に軽度の腫れや出血がみられます。このまま放置すると歯肉炎に進行する可能性が高くなります。受診してかかりつけ歯科医に

乳歯

永久歯

・同じ画面で、
結果の見方がすぐに
確認できる。

〈教員用ダッシュボード〉



・教員用ページに
学校、学年、学級の
グラフが自動で作成される。



【成長の記録】活用法 （身長、体重の変化）



Googleフォームに、身長・体重を測定した月日と結果を入力する。

・測定した結果が、蓄積されて表示される。（年度毎）
・肥満度が自動計算される。

・身長・体重、肥満度のグラフが自動で作成される。
・自分の成長の変化が分かる。

・定期健康診断以外の測定結果の事後措置に活用
・個別の保健指導に活用
・自己管理能力を育むために活用

〈児童生徒用ダッシュボード〉

計測日	4月1日	5月1日	6月1日	7月1日	8月1日	9月1日	10月1日	11月1日	12月1日	1月1日	1月25日	1月27日
身長 (cm)	164.2	164.8	165.1	165.1	165.2	165.7	166.1	166.1	166.6	166.9	170	165
体重 (kg)	50.8	51.1	51.4	51.6	51.9	52.2	52.4	52.7	52.6	53.3	60.0	60.0
肥満度 (%)	-9.0	-9.1	-8.9	-8.5	-8.1	-8.0	-8.1	-7.5	-8.2	-7.3	1.1	6.5

※ その年度（ねんど）の4月1日時点（じてん）で満18歳（まん18さい）以上（いじょう）のとき、肥満度（ひまんど）は表示（ひょうじ）されません。

1 - 15 / 15



肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
−20%超 +20%未満	普通
−30%超 −20%以下	やせ
−30%以下	高度やせ

・同じ画面で、肥満度の判定がすぐに確認できる。

【健康の記録】活用法（病気の記録、けがの記録、アレルギーの記録）



Googleフォームに、
・病気、けがの項目は、名前、診断日、医療機関名、症状を入力する。
・アレルギーの項目は、アレルゲン、診断された学年、医療機関名、症状、処方された薬等を入力する。



〈児童生徒用ダッシュボード〉



病気の記録

病気の名前	日付	医療機関名	症状等	削除※
気管支喘息	2024/12/10(火)	県庁クリニック	季節の変わり目、長距離走で発作が出やすい。	

けがの記録

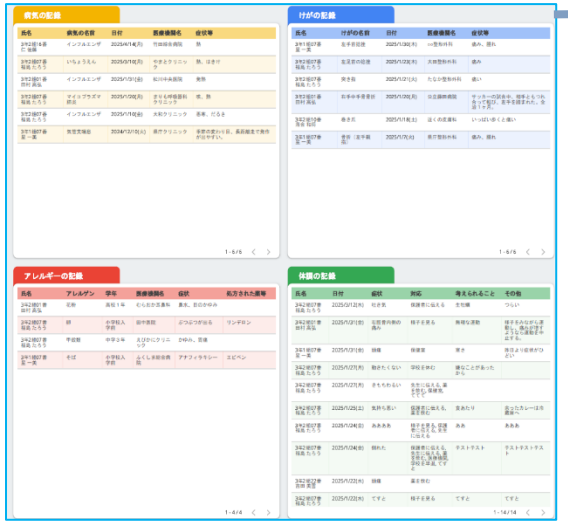
けがの名前	日付	医療機関名	症状等	削除※
左手首捻挫	2025/1/30(木)	○○整形外科	痛み、腫れ	
骨折（左手親指）	2025/1/7(火)	県庁整形外科	痛み、腫れ	

アレルギーの記録

アレルギーの診断名	アレルゲン	学年	医療機関名	症状	処方された薬等	削除※
	乳製品	小学６年		発疹		

・小１から高３までの病気、けが、アレルギーの記録が分かる。
・項目は、いつでも削除できる。

〈教員用ダッシュボード〉



・個人の
病気、けが、
アレルギー、
体調の記録が
一覧で確認できる。

・通院の記録として活用
・個別の保健指導・健康相談の資料
として活用

【健康の記録】活用法（体調の記録）

Googleフォームに、症状のあった日、症状、対処した内容、考えられる理由、その他記録しておきたいことを入力する。

体調の記録

症状のあった日を選んでください。 *

2025/04/11（金）

症状を入力してください。 *

回答を入力

症状があったとき、どのように対処したか選んでください。
※ 複数回答可

- [ ] そのまま様子をみる（みた）
- [ ] 保護者に伝える（伝えた）
- [ ] 先生に伝える（伝えた）
- [ ] 薬を飲む（飲んだ）
- [ ] 医療機関（病院等）を受診する（受診した）
- [ ] 学校を休む（休んだ）
- [ ] 保健室を利用する（利用した）
- [ ] 学校を早退する（早退した）
- [ ] その他:

症状が出た理由として考えられることがあれば入力してください。
※ 例：かぜ、寝不足、緊張、生理、転倒など

回答を入力

その他、記録しておきたいことがあれば入力してください。

回答を入力



〈児童生徒用ダッシュボード〉



たいちょう きろく
体調の記録

日付	症状	対応	考えられること	その他	削除※
2025/1/31(金)	頭痛	保健室を利用する（利用した）	寒さ	昨日より症状がひどい	
2025/1/6(月)	頭痛、だるさ	先生に伝える（伝えた）, 保健室を利用する（利用した）, 水分摂取	疲れ	大会が近かった	

・自分の体調の様子や変化が一覧で確認できる。
・項目は、いつでも削除できる。

・個別の保健指導、健康相談の資料として活用
・医療機関を受診する際の説明資料として活用
・自己理解・自己管理能力、課題解決力を育むために活用