

けん こう げん き
健康・元気チャレンジ

ねん くみ な まえ
年 組 名前

ステップ 1

おうちの人と話し合いながらトライカードを選び、取り組んでみましょう。

うん どう
運動

こ うんどう ぶ そく からだ せいちよう えいきょう およ ひ ごろ うんどう
 子どもの運動不足は、体の成長に影響を及ぼします。日頃から運動しないと、
 おとな うんどう ぶ そく せいかつしゅうかんびょう げんいん
 大人になってからの運動不足にもつながることから、生活習慣病の原因になります。

1 ^{かくにん}確認して、^{まあい}あてはまる場合はチェック ☒ をしましょう。



自分で確認

チェック

きょねん つんどう じ かん すく
去年より運動時間が少なくなっている

1日の運動時間が60分より少ない

お風呂掃除や床掃除など、お家でお手伝いをしている

1

からだ うご しゅうかん
体を動かす習慣がない

☐

スクリーンタイム（スマートフォン等のインターネット、
テレビ、ゲーム機器等の使用）が1日3時間以上



ほごしゃ かくにん
保護者の確認

チェック

9

9

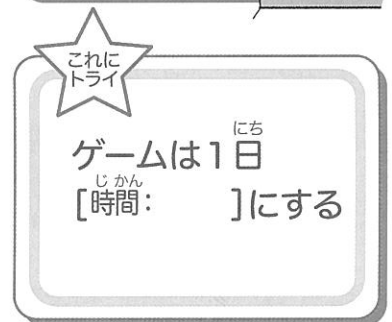
5

7

☐

★チェックは合ってる？ ^あ合わないのはどの部分か話し合ってみましょう。

2 トライするカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。



食事

食事は、三食ともいろいろな栄養素をしっかりと摂ることが大切です。
特に、朝食が重要です。菓子類の食べ方にも気をつけましょう。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。



自分で確認

チェック

☐

朝ごはんを食べない日がある

☐

朝ごはんはパンやごはんのみ

☐

食べ物の好き嫌が多い

☐

よくかまない

☐

食べる時間が短い

☐

おやつをだらだらと食べている



保護者の確認

チェック

☐
☐
☐
☐
☐
☐

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分が話合ってみましょう。

2 トライするカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

これに
トライ

朝ごはんを
毎日食べる



これに
トライ

好きなものばかり
食べないように
気をつける



これに
トライ

食べすぎらいを
減らす



これに
トライ

おやつは
量を決めて
食べる



これに
トライ

よくかんで
食べる



これに
トライ

ゆっくり
食べる



これに
トライ

おやつは
時間を決めて
食べる



これに
トライ

食べたら
歯をみがく



睡眠

人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。子どもにとっては、成長ホルモンがつくれる時間であり、体の成長に欠かせません。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。



自分で確認

チェック

☐

寝る時刻が夜の9時より遅い

☐

寝ている時間が9時間より少ない

☐

睡眠時間が足りていないと感じている

☐

なんとなく夜遅くまで起きている

☐

家族の寝る時刻が遅い

☐

よく眠れないことや気持ちが落ち込むことがある。



保護者の確認

チェック

☐
☐
☐
☐
☐
☐

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分か話合ってみましょう。

2 トライするカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

これに
トライ

はやお
早起きをする



これに
トライ

あさ
朝、カーテンを
あ
開けて
あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



これに
トライ

ひるま
昼間に
うんどう
よく運動する



これに
トライ

よるおそ
夜遅くの食事は
しよくじ
やめる



これに
トライ

へや
部屋を
くら
暗くして寝る



これに
トライ

ひつよう
必要な
すいみん
睡眠時間を
きちんととる



これに
トライ

スマホやゲームは
ね
寝る2時間前
にやめる



これに
トライ

きぶんてんかん
気分転換をする
ほうほう
方法



ステップ 2

えら 選んだトライカードに取り組んでみて、どんなことを考えましたか。
ずっと元気に過ごせるように、これからのチャレンジを宣言してみましょう。

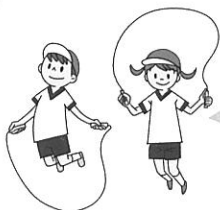
いま げん き
今、元気!

健康・元気 宣言!

ずっと、
げん き
元気!

わたしは、今とこれからの健康のために
生活習慣が大切なことを学びました。
次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。

がんばる人:



うん どう
運動

をがんばります!

しょく じ
食事

をがんばります!



すい みん
睡眠

をがんばります!

じ ぶん ふ かえ
自分の振り返り

ひと
おうちの人から



～ 心と体はつながっているよ ～

健康とは、心も体も元気です。もし、悩み事や困った
ことがあるときには、周りの人にお話しをしてみてください。
電話で相談できるところもあります。



「24時間子供SOSダイヤル」

な や みいおう
0120-0-78310