

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

<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べない日がある
<input type="checkbox"/>	朝ごはんはパンやごはんのみ
<input type="checkbox"/>	食べ物の好き嫌いが多い
<input type="checkbox"/>	よくかまない
<input type="checkbox"/>	食べる時間が短い
<input type="checkbox"/>	おやつをだらだらと食べている

保護者の確認

チェック

<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べない日がある
<input type="checkbox"/>	朝ごはんはパンやごはんのみ
<input type="checkbox"/>	食べ物の好き嫌いが多い
<input type="checkbox"/>	よくかまない
<input type="checkbox"/>	食べる時間が短い
<input type="checkbox"/>	おやつをだらだらと食べている

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分が話し合ってみましょう。

② トライカードを選んで★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

食べたたら
歯をみがく

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、成長ホルモンがつけられる時間であり、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。

 <small>じぶん</small> <small>かくにん</small> 自分で確認		 <small>ほごしゃ</small> <small>かくにん</small> 保護者の確認
チェック <input type="checkbox"/>	ね <small>じこく</small> <small>よる</small> <small>じ</small> <small>おそ</small> 寝る時刻が夜の9時より遅い	チェック <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ね <small>じかん</small> <small>じかん</small> <small>すく</small> 寝ている時間が9時間より少ない	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	すいみん <small>じかん</small> <small>た</small> <small>かん</small> 睡眠時間が足りていないと感じている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	なんとなん <small>よるおそ</small> <small>お</small> なんとなく夜遅くまで起きている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	かぞく <small>ね</small> <small>じこく</small> <small>おそ</small> 家族の寝る時刻が遅い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	よく眠れないことや気持ちが落ち込むことがある。	<input type="checkbox"/>

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分が話し合ってみましょう。

2 トライカードを選んで★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 しょくじ
夜遅くの食事は
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 じかん
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 じかん まえ
寝る2時間前
にやめる



★
これに
トライ

きふんてんかん
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。
げん き す 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よう。

いま げん き
今、元気!

けん こう げん き せん げん
健康・元気宣言!

ずっと、
げん き
元気!

わたしは、いま 今とこれからの健康のために
せい かつしゅうかん たいせつ 生活習慣が大切なことを学びました。
つぎ じ ぶん き まも 次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。

ひと
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 みる
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



こころ からだ
～ 心と体はつながっているよ ～

けんこう ことろ からだ げん き
健康とは、心も体も元気です。もし、なや こと こま
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。
でん わ そうだん
電話で相談できるところもあります。



じ かん こども
「24時間子供SOSダイヤル」

なや みいおう

0120-0-78310