

健康・元気チャレンジ

ねん 年 くみ 組 なまえ 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。

運動

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、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 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

きょねん 去年より運動時間が少なくなっている

いち 日 の 運動時間が60分より少ない

ふる そうじ 風呂掃除や床掃除など、家でお手伝いをしている

からだ 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



おうちの人の確認

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

ちか きより
近い距離
ある
は歩く



これに
トライ

うんどう
運動する
うんどう
運動の種類



これに
トライ

なるべく
かいだん つか
階段を使う



これに
トライ

てつだ
お手伝いをする
てつだ
お手伝い



これに
トライ

オリジナルアイデア
を決めてみよう

これに
トライ

ゲームは1日
[時間: _____]にする

にち

にする

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

食べ物の好き嫌いが多い

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

おうちの人の確認

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

食べ物の好き嫌いが多い

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

★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

食べた後は歯をみがく

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>ひと</small> <small>かくにん</small> おうちの人の確認
チェック <input type="checkbox"/>	<small>ね</small> <small>じ</small> <small>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"/>	<small>ね</small> <small>じ</small> <small>かん</small> <small>じ</small> <small>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"/>	<small>すいみん</small> <small>じ</small> <small>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"/>	<small>なん</small> <small>と</small> <small>な</small> <small>く</small> <small>よる</small> <small>おそ</small> <small>ま</small> <small>で</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"/>	<small>か</small> <small>ぞ</small> <small>く</small> <small>ね</small> <small>じ</small> <small>こ</small> <small>く</small> <small>お</small> <small>そ</small> 家族の寝る時刻が遅い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<small>よ</small> <small>く</small> <small>ね</small> <small>れ</small> <small>な</small> <small>い</small> <small>こ</small> <small>と</small> <small>や</small> <small>き</small> <small>も</small> <small>ち</small> <small>が</small> <small>お</small> <small>ち</small> <small>こ</small> <small>も</small> <small>の</small> <small>こ</small> <small>と</small> <small>あ</small> <small>る</small> <small>。</small> 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か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
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
すいみんじかん
睡眠時間を
きちんとしてとる



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

うんどう しょくじ すいみん とく なん
運動・食事・睡眠で特にがんばりたいことは何ですか。

げんき す せんげん
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!

いま けんこう
わたしは、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 まな
生活習慣が大切なことを学びました。

つぎ じぶん き まも せんげん
次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。

うんどう
運動

しょくじ
食事

すいみん
睡眠

をがんばります!

つか かた
スマホやSNSの使い方について
ひと いっしょ はな あ
おうちの人と一緒に話し合っ規則づくりをしましょう。

\\ スマホ・SNS利用ルール例 //

- よる じ いこう
★夜9時以降のSNSはやめる
- ひと
★おうちの人がいるところで使う
- こま
★困ったらおうちの人などに相談する
- にち じかん いじょう つか
★1日〇時間以上は使わない
- しょくじ じかん つか
★食事の時間は使わない
- き も ちよくせつたいめん つた
★気持ちは直接対面して伝える

わたしのスマホのルール

こころ からだ
～ 心と体はつながっているよ ～

けんこう
健康とは、心も体も元気であることです。もし、なや こと こま
悩み事や困った
ことがあるときには、まわ ひと はな
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