



## 保護者のみなさんへ

— 「健康づくりノート」の実施について—



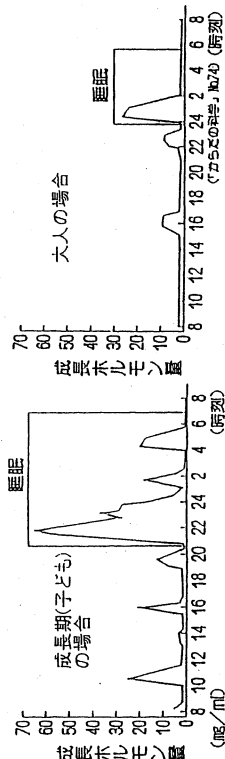
子どもたちが、健康でいきいきと生活を送ることは、保護者のみなさんをはじめ、みんなの願いです。そのためには、幼少時からの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。「元気にあいざつをする」「すきぎらいせず三度の食事をしっかり食べる」「ゲームやビデオの時間を決める」「家の手伝いをする」など、ルールを決めて、それを継続することが規則正しい生活習慣を形成し、子どもの健全な心や体の成長をはぐくむとともに、社会性を育てることもつながります。

最近、大人の生活が夜型化するにつれて、夜ふかし、朝食欠食や運動不足など、生活習慣の乱れが、子どもにも見られるようになっていきます。

子どもの体は、大人を小さくしただけのものではありません。脳も骨格も内臓も未成熟で大人とは違うのです。特に夜ふかしは、心や体の成長に影響すると言われています。

是非、この「健康づくりノート(とやまゲンキッス作戦)」を活用し、生活習慣の見直しを図ってほしいと思います。

— 参考 — 睡眠中の成長ホルモンの分泌



## ★実施にあたって

この「健康づくりノート」は、お子さんの生活を生活習慣、食生活、運動と休養及びからだところの4つの分野から構成されています。

保護者が、家庭でお子さんと一緒にチェックすることにより、お子さんの体や生活の様子を客観的に知る機会となります。

- 1 「健康づくりノート」の質問内容については、お子さんの話をよく聞いて、該当する記号に一つだけ○をつけてください。
- 2 これは、点数をつけて人と比較するものではありません。お子さんが健康的な生活習慣を形成していくための資料となることを願っています。
- 3 回答した後、ア、イ、ウについての数の分だけ、質問の次にある表のブロックに色を塗ります。(アは2個分、イは1個分、表のブロックを塗ります。)
- 4 結果について、お子さんと話したり、気付いたりしたことなどを「おうちの方から」の欄に記入してください。

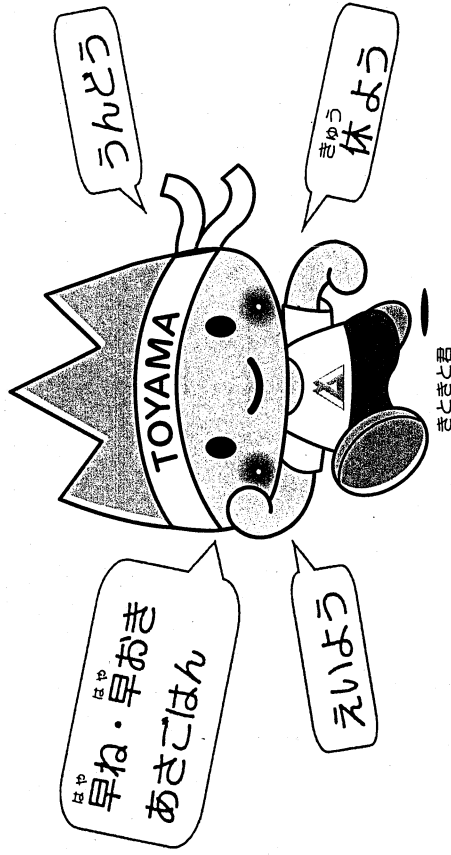
**家族ぐるみで健康的な生活を送りましょう！**

あさ げんき  
～朝から元気とやまっ子～

# とやまゲンキッス作戦

— けんこうづくりノート —

## 幼児用



健康な心と体は、幼児期からの規則正しい生活習慣によってつくられていきます。また、生活習慣を原因として発症する病気を「生活習慣病」ということからわかるように、規則正しい生活習慣は、「病気の予防」につながります。

この「けんこうづくりノート」を利用して、お子さんと一緒に毎日の生活をふり返ってみましょう。

そして、家庭の生活リズムを見直し、より健康な生活習慣に取り組み、家族みんなで健康づくりを心がけていきましょう。

なまえ	くみ
-----	----

富山県教育委員会

☆「\*」のしつちんのこたえは、（ ）の  
中からえらびましよう。

(1) せいかつしゅかん (1日のせいかつ)

(1) せいいかつしゅうかん (1日のせいかつ)		かつ	ひ	かつ	ひ	かつ	ひ	かつ	ひ
*1	何時にねていますか(ア 9時 <sup>きゅうじ</sup> より10時 <sup>じゅうじ</sup> ウ 10時 <sup>じゅうじ</sup> よりおせい)	ア	イ	ウ	イ	ウ	ア	イ	ウ
2	あさは、「おはようございます」とあいさつをしていますか	ア	イ	ウ	イ	ウ	ア	イ	ウ
3	しよくじのまえやトイレのあとに 手をあらっていますか	ア	イ	ウ	イ	ウ	ア	イ	ウ
4	いえでは、たべたあとにはみがきを していますか	ア	イ	ウ	イ	ウ	ア	イ	ウ
*5	うんちが ですか (ア 毎日 <sup>まいにち</sup> 12日 <sup>ひつ</sup> に1回 <sup>かい</sup> ウ その他 <sup>ほか</sup> )	ア	イ	ウ	イ	ウ	ア	イ	ウ


◆ここ数年、「だるそうにしている」「ぼーっとする」「集中できない」などの様子がみられる子どもが増加しており、それらの症状と生活リズムとの関連性が指摘されています。一日を元気にスタートするために早寝早起き、朝食を食べる、毎日排便するなどの望ましい生活習慣が身につくよう、家庭でも配慮をお願いいたします。

6	あさがはんを たべて いますか	ア	イ	ウ	エ	オ	イ	ウ	エ	オ
7	<small>ただ</small> じしく はしを もつようにしていますか	ア	イ	ウ	エ	オ	イ	ウ	エ	オ
8	よくかんで <small>いじ</small> しゃくじを していますか	ア	イ	ウ	エ	オ	イ	ウ	エ	オ
9	三度の食事は きまっただじかに たべていますか	ア	イ	ウ	エ	オ	イ	ウ	エ	オ
10	かぞくの だれかといっしょに <small>いじ</small> しゃくじをしていますか	ア	イ	ウ	エ	オ	イ	ウ	エ	オ

○のかす

◆ 思いっきり遊んだ後は、「おなかかすがいい!」が飛び出します。幼いころからぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。

11	そで あそびますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
12	からだを うごかすのが すきですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
13	よる、ぐっすり ねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
14	ごろんだとき、 <u>手</u> が 出ますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
15	エレベータより かいだんを つかうようにしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ


 ○のかず

●現代は車などにより、身体活動が少なくなり、運動不足は大人だけでなく、子ども問題にもなっています。体のバランスをとるための調整力は子どものころに身につくものです。幼児期には、体を動かすことがとても大切なのです。ゲーム遊びより、体を動かす遊びを勧め、休日には親子で体を動かす楽しい時間をもつなど、家族みんなで健康づくりができていいですね。


- 16 あさは すつきり めが さめますか
- 17 しょくよくは ありますか
- 18 使ったもの あとしまつや おうち
- 19 まい日が たのしいですか
- 20 ともだちと なかよく あそべますか

◆適切な睡眠は、体や心の疲れをとるのに、翌日の目覚めや食欲、体調、活力など様々なものにより影響を及ぼします。寝る子は育つといいますが、睡眠中は成長ホルモンが分泌されています。この成長ホルモンは、体を大きくするだけでなく疲労回復の効果があります。夜10時～12時が熟睡状態になっていると、効率よく分泌されるので、9時ごろまでに寝させることが心にも体にもとてもよいのです。


パワーがあればあるほど からだも ころも 大きくなります

\* アに○をつけたときは□□ 2つぶん、イに○をつけたときは□□ 1つぶん、にいろをぬりましょう。

いんぎん  
デンキース



**ゲンキッス**  
**はんてい**



	ゲンキッス/パワー/ピンチ			すくすくゲンキッス/パワー			もいもいゲンキッス/パワー			
(1) 生かっしゅうかん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(2) しよく生かつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(3) うんどうと休よう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(4) からだところ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

おうちの方から

月	(1) 生かつしゅうかん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(2) しよく生かつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(3) うんどうと休よう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日	(4) からだどころ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

おうちの方から

(1) 生かつしゅうかん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(2) しよく生かつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(3) うんどうと休よう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(4) からだとところ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

おうちの方から