

あさ げんき
～朝から元気とやまっ子～

さく せん
とやまゲンキッズ作戦

ー けんこうづくりノート ー

はや はや
早ね・早おき
あさごはん

うんどう



えいよう

きゅう
休よう

きときと^{くん}君

けんこうのめあて

<hr/> <hr/> <hr/>

小学校1・2年生用

がっ こう めい 学 校 名	
ねん くみ ばん 年 組 番	なまえ

富山県教育委員会

【1・2年生用】

ねんせいよう

自分の生かつのようすをふりかえって、
あてはまる記号に○をつけましょう。



ア：はい / している / あてはまる
イ：だいたいあてはまる / しないこともある
ウ：いいえ / あまりしない / あてはまらない
*の質問は、()の中から選びましょう

(1) 生かつしゅうかん(1日の生かつ)

		がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち
		月	日	月	日	月	日
* 1	何時にねていますか(ア 9時前 イ 9時~10時 ウ 10時よりおそい)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 2	1日のうち、テレビ・ゲーム・インターネットの時間は? (ア 1時間より少ない イ 1~3時間 ウ 3時間より多い)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
3	いえでは、たべたあと、はみがきをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
4	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	ア	イ	ウ
5	つめをみじかくしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
6	いつもせいけつなハンカチをみにつけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
7	げん気よくあいさつをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
8	じぶんでつかったものをじぶんでかたづけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
9	手つだいをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
10	とうげこうの あんぜんのきまりや やくそくを まもっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
11	しせいにきをつけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

(2) しよく生かつ 【生かつしゅうかん】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
		こ	こ	こ	こ	こ	こ
12	朝ごはんを たべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 13	朝ごはんは、何色の仲間のたべものをたべていますか ★赤(ハム、卵、魚、肉、豆、牛乳など) ★黄(ごはん、パンなど) ★緑(野菜、くだもの) ◎その他の食べ物は、裏面の表を見てください。 (ア: [赤・黄・緑]の3つの仲間をたべている イ: [黄・赤]または[黄・緑]の2つの仲間をたべている ウ: そのほか)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
14	正しい はしの もちかたが できますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
15	しよくよくはありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
16	しよくじは よくかんで たべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
17	しよくじをかぞくのだれかといっしょにたべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
18	すききらいをしないで、いろいろなものをたべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
19	スナックがしやジュースをとりすぎないようにしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

(3) うんどうと休よう 【しよく生かつ】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
		こ	こ	こ	こ	こ	こ
20	うんどうしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
21	そとで体をうごかしてあそんでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
22	ころんだとき、手がでますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
23	けがをしないように気をつけてうんどうしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
24	よるは、ぐっすりねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

(4) からだ 【うんどうと休よう】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
		こ	こ	こ	こ	こ	こ
* 25	むしばは、ありませんか(ア ない、治した イ 治しているところ ウ ある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
26	こくばんの字がよく見えますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 27	テレビなどの音が大きいと注意されますか(アされない イときどき ウされる)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 28	あさからあくびが出ませんか(アでない イときどきでる ウよくでる)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 29	大べんが出ますか(ア 毎日 イ二日に1回 ウ そのほか)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

【からだ】アイウの○の数

(5) こころ

30	おもいどおりにならなくても、がまんできますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
31	イライラすることはないですか(アない イときどきある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
32	^{がっこう} 学校であったことを、いえではなしますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
33	なかのよいともだちがいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
34	^{がく} たのしく学しゅうができますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
35	^{がっこう} 学校へいくのは、たのしいですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
36	えんそくやうんどうかいなどの ^{がっこう} 学校のぎょうじが、たのしみですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
【こころ】アイウの○の数		こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

★あなたのゲンキッスパワーはどのくらい？

パワーがあればあるほど からだ も こころ 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。

※ ゲンキッスパワーアップのさくせんをたて、ひょうしに「けんこうのめあて」をかきましょう。



																					
ゲンキッスパワーピンチ							すくすくゲンキッスパワー							もりもりゲンキッスパワー							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22



* おうちの方から *

月 日	(1) 生かつしゅうかん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(2) しよく生かつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(3) うんどうと休よう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(4) からだ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(5) こころ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

* おうちの方から *



月 日	(1) 生かつしゅうかん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(2) しよく生かつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(3) うんどうと休よう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(4) からだ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(5) こころ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

* おうちの方から *



あさ げん き こ め ざ
朝から元気なとやまっ子を目指せ！



げん き 元気のヒケツ5

① 早寝早起

「ぐっすり眠り、すっきり目覚めよう」

睡眠は、脳と身体をつくり、まも そだ 守り育ててくれます。



④ 運動・遊び

「すすんで体を動かそう」

運動・遊びは、丈夫な身体をつくり、
ストレスを解消し、集中力を高めてくれます。



② 朝日

「部屋に朝日を入れよう」

朝日は、乱れた生活リズムをリセットしてくれます。



③ 朝ごはん

「毎日、朝ごはんを食べよう」

脳のエネルギー源は、きの なかま。

毎日の学校生活を支えてくれます。



⑤ メディアのルール

（テレビ・ゲーム・パソコン・タブレットなど）

「メディアコントロールに努めよう」

『我が家のルール』は、メディアが心身に
及ぼす影響から守ってくれます。



ま い に ち あ さ 毎日しっかり朝ごはん

3つのなかま

あか き みどり
（赤・黄・緑）をそろえよう！

あたま のう
頭（脳）のスイッチ

勉強バッチリ！

きいろ
黄のなかま

ごはん・パン・めん



からだ
体のスイッチ 運動バッチリ！

あか
赤のなかま

にく・さかな・たまご・まめ

しるもの

みそしる・スープ・牛乳など



おなかのスイッチ おなかスッキリ！

みどり
緑のなかま

やさい・くだもの