

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

- けんこうづくりノート -

はや はや
早ね・早おき
あさ
朝ごはん

うん どう
運動

えいよう
栄養



きゅう よう
休養

きときと君

けんこうのめあて

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

小学校3・4年生用

学 校 名	
年 組 番	名前

富山県教育委員会

【3・4年生用】

自分の生活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) 生活習慣(1日の生活)

		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	家では食べた後、歯みがきをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
4	食事の前やトイレの後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身につけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
7	元気よくあいさつをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
8	自分で使ったものを自分で片づけていますか	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	登下校の安全のきまりややくそくを守っていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
11	しせいに気をつけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

(2) 食生活

【生活習慣】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
12	朝ごはんを食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 13	朝ごはんは、何色の仲間の食べ物を食べていますか ★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、裏面の表を見てみましょう。 (ア: [赤・黄・緑]の3つの仲間を食べている イ: [黄・赤]または[黄・緑]の2つの仲間を食べている ウ: その他)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
14	正しいはしのもちかたで食事をしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
15	食よくはありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
16	食事はよくかんで食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
17	食事を家族のだれかといっしょに食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
18	好ききらいをしないでいろいろなものを食べていますか	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) 運動と休養

【食生活】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
20	運動に取り組んでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
21	外で体を動かして遊んでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
22	けがをしないように気をつけて運動していますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
23	夜は、ぐっすりねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

(4) からだ

【運動と休養】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
* 24	むし歯は、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
25	黒板の字がよく見えますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 26	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 時々 ウ される)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 27	朝からあくびが出ませんか(ア でない イ 時々でる ウ よくでる)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 28	大便秘が出ますか(ア 毎日 イ 二日に1回 ウ その他)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

【からだ】アイウの○の数

		こ	こ	こ	こ	こ	こ
--	--	---	---	---	---	---	---

(5) こころ

29	自分のよいところを知っていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
30	思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 <small>ときどき</small> イ時々ある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
32	学校であったことなどを家の人に話したり、相談したりしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
33	なかのよい友だちがいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
34	じゅぎょう中は、集中できますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
35	学校へ行くのは、楽しいですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
36	地いきの行事やボランティア活動にさんかしていますか	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つぶんに色をぬりましょう。

※ ゲンキッズ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。



<div>ゲンキッス はんてい</div>		<div></div> <div>ゲンキッスパワーピンチ</div>	<div></div> <div>すくすくゲンキッスパワー</div>	<div></div> <div>もりもりゲンキッスパワー</div>																																																																																																																																																																																																																																			
		<table><tr><td>(1)生活習かん</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(2)食生活</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(3)運動と休養</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(4)からだ</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(5)こころ</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr></table>	(1)生活習かん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	(2)食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	(3)運動と休養	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	<table><tr><td>(1)生活習かん</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(2)食生活</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(3)運動と休養</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(4)からだ</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>(5)こころ</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr></table>	(1)生活習かん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	(2)食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	(3)運動と休養	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
(1)生活習かん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																	
(2)食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																	
(3)運動と休養	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																																																																																																																																																																																																																	
(1)生活習かん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																	
(2)食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																	
(3)運動と休養	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) 生活習かん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(2) 食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(3) 運動と休養	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) 生活習かん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(2) 食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	(3) 運動と休養	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