～朝から元気とやまっ子～

とやまゲンキッズ作戦

ー けんこうづくりノート ー

© 富山県　　きときと君

けんこうのめあて

小学校1・2年生用

学校名	
年　組　番	なまえ

富山県教育委員会

【1・2年生用】

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
＊のしつもんは、（　）のなかから えらびましょう

（1）生かつしゅうかん（1日の生かつ）© 富山県

			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	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	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	ア	イ	ウ
	4	しょ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	ア	イ	ウ
	5	つめをみじかくしていますか	ア	イ	ウ	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	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	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	ア	イ	ウ
	9	手つだいをしていますか	ア	イ	ウ	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	ア	イ	ウ
	11	しせいに気をつけていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		【生かつしゅうかん】アイウの○の数	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

（2）しょく生かつ

	12	朝ごはんを たべていますか	ア	イ	ウ	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、裏面の表を見てみましょう。 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	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	ア	イ	ウ
	15	しょくよくはありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	16	しょくじは よくかんで たべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	17	しょ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	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	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	ア	イ	ウ
		【しょく生かつ】アイウの○の数	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

（3）うんどうと休よう

	20	うんどうしていますか	ア	イ	ウ	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	ア	イ	ウ
	22	ころんだとき、手が出ますか	ア	イ	ウ	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	ア	イ	ウ
	24	よるは、ぐっすりねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		【うんどうと休よう】アイウの○の数	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

（4）からだ

＊	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	ア	イ	ウ
	26	こくばんの字が よく見えますか	ア	イ	ウ	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　イ時々　ウされる）	ア	イ	ウ	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	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	ア	イ	ウ
		【からだ】アイウの○の数	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

ねん　　くみ　　ばん　　なまえ

(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	学校(がっこう)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	たのしく学(がく)しゅうができますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
35	学校(がっこう)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 学校(がっこう)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】アイウの〇の数(かず)	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

★あなたのゲンキッズ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(おお)きくなります！

© 富山県

※ アに〇をつけたときは□2つぶん、イに〇をつけたときは□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。

ゲンキッズ

		ゲンキッズパワーピンチ							すくすくゲンキッズパワー								もりもりゲンキッズパワー						
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)しょく生かつ	1	2	3	4	5			6	7	8	9	10	11			12	13	14	15	16		
	(3)うんどうと休よう	1	2	3					4	5	6	7					8	9	10				
	(4)からだ	1	2	3					4	5	6	7					8	9	10				
	(5)こころ	1	2	3	4				5	6	7	8	9	10			11	12	13	14			

＊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)しょく生かつ	1	2	3	4	5			6	7	8	9	10	11			12	13	14	15	16		
	(3)うんどうと休よう	1	2	3					4	5	6	7					8	9	10				
	(4)からだ	1	2	3					4	5	6	7					8	9	10				
	(5)こころ	1	2	3	4				5	6	7	8	9	10			11	12	13	14			

＊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)しょく生かつ	1	2	3	4	5			6	7	8	9	10	11			12	13	14	15	16		
	(3)うんどうと休よう	1	2	3					4	5	6	7					8	9	10				
	(4)からだ	1	2	3					4	5	6	7					8	9	10				
	(5)こころ	1	2	3	4				5	6	7	8	9	10			11	12	13	14			

＊おうちの方から＊