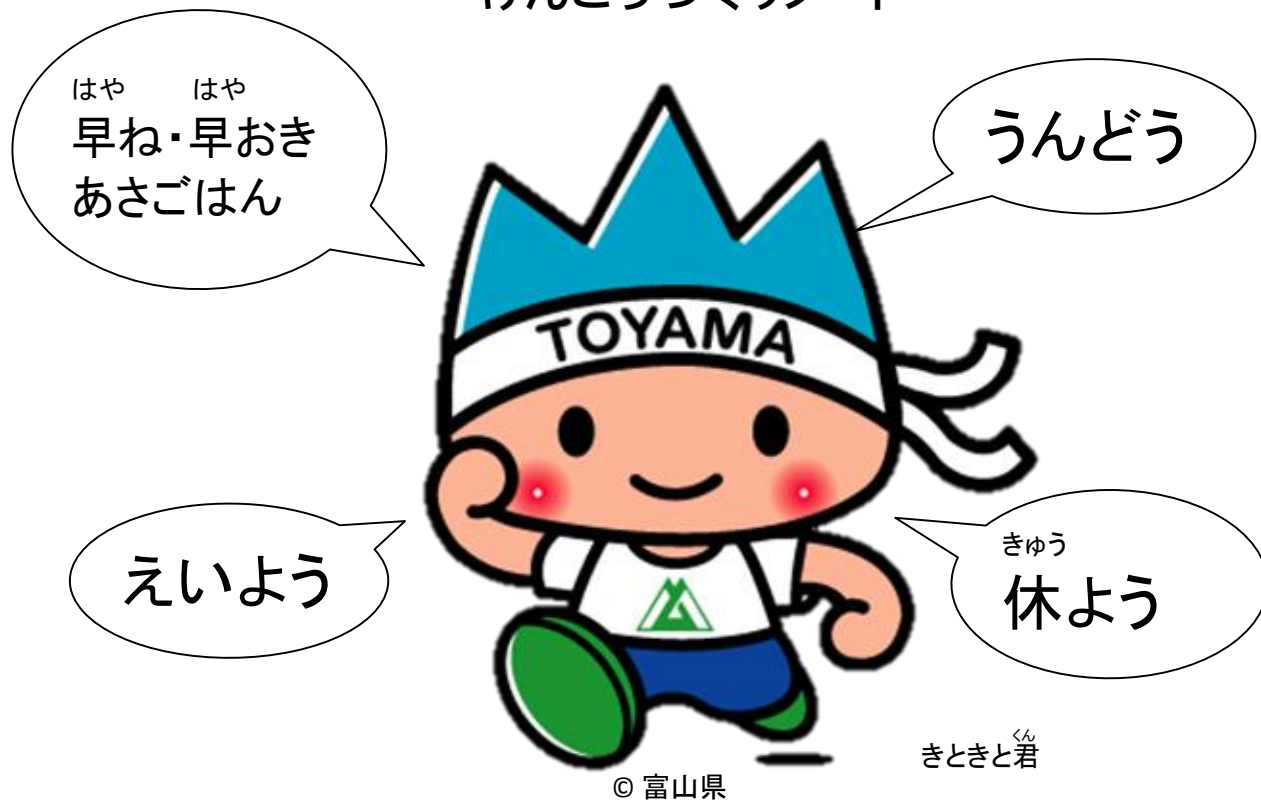


あさ げんき
～朝から元気とやまっ子～

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



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、「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

幼児用

くみ	なまえ
----	-----

富山県教育委員会

～朝から元気 とやまっ子～

お子さんの生かつのようすをふりかえって、あてはまるところに○をつけましょう。



© 富山県

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、() の中から選びましょう

(1) せいかつしゅうかん(1日のせいかつ)

		がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち
		月	日	月	日	月	日
* 1	何時に起きていますか(ア 9時前 イ 9時～10時 ウ 10時よりおそい)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
2	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	ア	イ	ウ
3	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
4	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
* 5	うんちがでますか(ア 毎日 イ 2日に1回 ウ その他)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
【せいかつしゅうかん】アイウの○の数		こ	こ	こ	こ	こ	こ

「だるそうにしている」、「ぼーっとする」、「集中できない」などの様子が見られる子どもが増加している。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付くよう、家庭でも配慮をお願いします。

(2) たべるってたいせつなんだよ

6	あさごはんを たべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
7	正しく はしを もつようにしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
8	よくかんでしょくじをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
9	三度の食事は、きまったじかんに たべていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
10	かぞくの だれかといっしょに しょくじをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
【しょくじかん】アイウの○の数		こ	こ	こ	こ	こ	こ

思いっきり遊んだ後は、「おなかのすいた！」が飛び出します。幼い頃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、成長とともに食欲や生活リズムが健康に大切であることが分かるようになります。

(3) うんどうをしているかな

11	そとであそんでいますか	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	よるは、ぐっすり ねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
14	ころんだとき、手が出ますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
15	おうちの おてつだいをしていますか	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

現代は、車社会やテレビ視聴・ゲーム遊びなどにより、子供の運動不足が健康問題になっています。。体のバランスをとるための調整力は、子供の頃に身に付くものです。幼児期には体を動かすことがとても大切です。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るといいですね。

(4) からだとこころはげんきかな

16	あさは すっきり めがさめますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
17	しょくよくは ありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
18	つかったもののあとしまつをしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
19	まいにちが たのしいですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
20	ともだちと なかよくあそべますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
【からだとこころ】アイウの○の数		こ	こ	こ	こ	こ	こ

適切な睡眠は、体や心の疲れをとるので、翌日の目覚めや食欲、体調、活力など様々なものによい影響を及ぼします。寝る子は育つと言いますが、睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。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時に熟睡状態になっていると、効率よく分泌されるので、9時頃までに寝させることが心と体にもとてもよいのです。

ゲンキッズパワーはどのくらいでしょう。

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つ分、イに○をつけたときは、□1つ分に色をぬりましょう。

ゲンキッズ
はんてい

<div>ゲンキッズ はんてい</div>		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) 生活習慣	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(２) 食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(３) 運動と休養	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(４) 体と心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

おうちの方から

月	(1) 生活習慣	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(2) 食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(3) 運動と休養	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(4) 体と心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日											

おうちの方から

月	(1) 生活習慣	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(2) 食生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(3) 運動と休養	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(4) 体と心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日											

おうちの方から