

～朝から元気とやまっ子～

# とやまゲンキッズ作戦

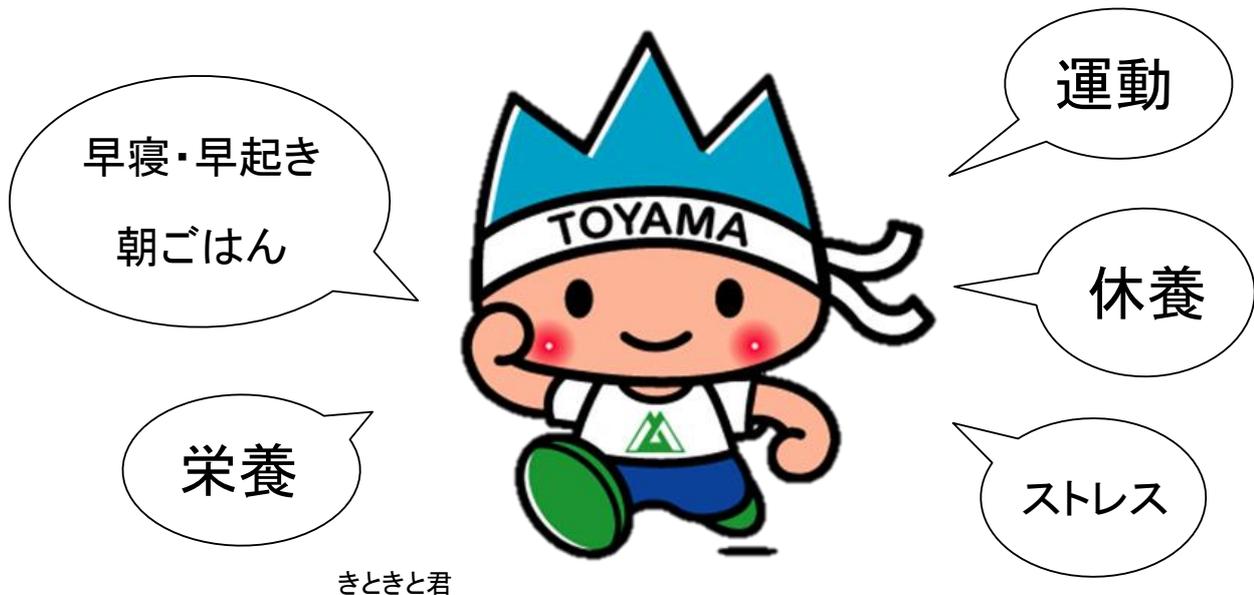
－ 健康づくりノート －

ふだんの生活の中で、気付かずにしていることの積み重ねから、なんとなく元気がなくなったり、体の調子が悪くなってしまうことがあります。

毎日を元気に過ごすためには、どうしたらよいのでしょうか？

この「健康づくりノート」を使って、自分の生活と心と体をふり返ってみましょう。きっと元気になるためのヒントが見つかります。ヒントが見付かったら、自分の「めあて」を立て、毎日に生活の中で実行していきましょう。

家族や学校の先生方もあなたの健康づくりを応援します。



きとくと君

健康の目標

--

小学校5・6年生用

学 校 名	
年 組 番	氏名

富山県教育委員会

# 【5・6年生用】

ねんせいよう

自分の生活の様子を振り返って、  
あてはまる記号に○を付けましょう。



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 何時に起きていますか(ア9時半前 イ9時半～10時半 ウ10時半よりおそい)	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 いつもせいけつなハンカチを身に付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	6 あいさつをしっかりとっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	7 自分で使ったものを自分で片付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	8 家族の一員として仕事を受けもっていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	9 登下校の安全のきまりや約束を守っていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	10 姿勢に気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

ア・イ・ウの○の数		ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		点	点	点	点	点	点	点	点	点

## (2) 食生活

		(1)生活習慣 総合計			点		
	11 朝ごはんを食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
*	12 朝ごはんは、何色の仲間の食品を食べていますか ★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) ◎その他の食品は、裏面の表をみましょう。 (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
	13 正しいはしの持ち方で食事をしていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	14 食よくはありますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	15 食事はよくかんで食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	16 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
	17 好ききらいをしなくてバランスよく食べていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	18 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・ウの○の数		ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		点	点	点	点	点	点	点	点	点

## (3) 運動と休養

		(2)食生活 総合計			点		
	19 運動に取り組んでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	20 外で体を動かして遊んでいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	21 けがをしないように気を付けて運動していますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	22 夜は、ぐっすりねむれますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

ア・イ・ウの○の数		ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		点	点	点	点	点	点	点	点	点

## (4) からだ

		(3)運動と休養 総合計			点		
*	23 むし歯は、ありませんか(アない、治した イ治療中 ウある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
	24 時々、遠くを見るなど、目を休めるように気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
*	25 テレビなどの音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
*	26 朝からあくびが出ませんか(ア出ない イ時々出る ウよく出る)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
*	27 大便が出ますか (ア毎日 イ二日に1回 ウその他)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ

ア・イ・ウの○の数		ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]		点	点	点	点	点	点	点	点	点

(4)からだ 総合計		点			点		
------------	--	---	--	--	---	--	--

(5) ころ

28	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
* 29	心配なことや不安なことはないですか (アない イ時々ある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 30	イライラすることはないですか (アない イ時々ある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
31	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
32	仲のよい友だちがいますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
33	相手や場に応じた言葉を考え、言葉づかいに気を付けていますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
34	学校へ行くのは、楽しいですか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
* 35	SNS(LINEなど)によるトラブルや心配なことはないですか (アない イときどきある ウよくある)	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
36	地域の行事やボランティア活動に参加していますか	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		ア・イ・ウの〇の数			ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
		点数合計 [ア(2点)、イ(1点)、ウ(0点)]			点	点	点	点	点	点
		(5)ころ 総合計						点	点	点

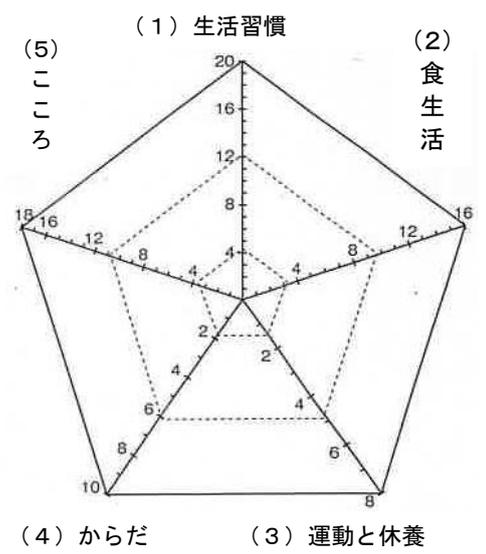
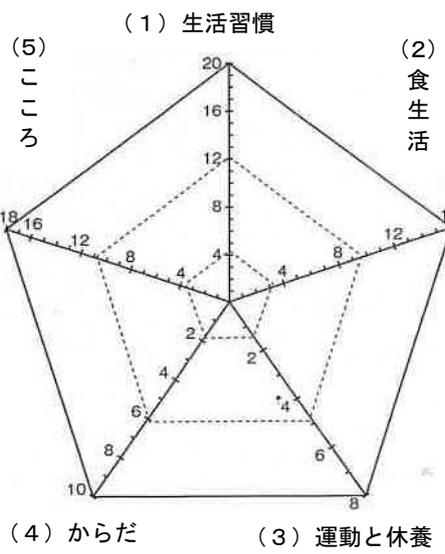
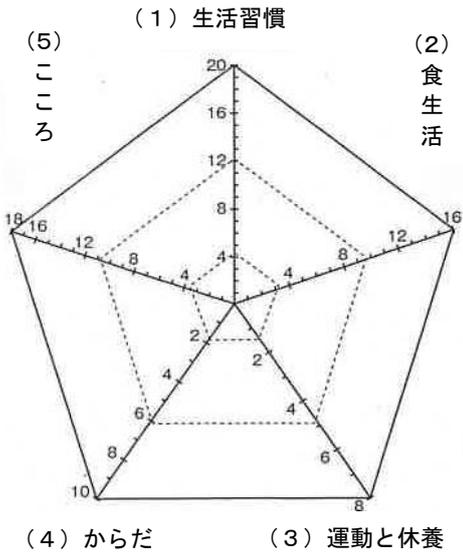
まとめ

※下の表に項目別の点数を記入した後、レーダーチャートにマークして、線で結んでみよう！  
そして、「健康でいるために気を付けたいこと」を書こう。

月	日	
(1)生活習慣		点
(2)食生活		点
(3)運動と休養		点
(4)からだ		点
(5)ころ		点

月	日	
(1)生活習慣		点
(2)食生活		点
(3)運動と休養		点
(4)からだ		点
(5)ころ		点

月	日	
(1)生活習慣		点
(2)食生活		点
(3)運動と休養		点
(4)からだ		点
(5)ころ		点



健康でいるために気を付けたいこと

健康でいるために気を付けたいこと

健康でいるために気を付けたいこと

あさ げんき  
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、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、黄のなかま。

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 毎日しっかり朝ごはん

3つのなかま

(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