

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



© 富山県

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。



© 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  
しつもん なか えら  
\*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	手つたいをしていますか	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: そのほか	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 とときどきでる 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

## (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 イときどきある 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								

★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。



© 富山県

		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							
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 \*