健康・元気チャレンジ

年　組　名前［　　］

ステップ 1　おうちの人と話し合いながらトライカードを選び、取り組んでみましょう。

運動

子どもの運動不足は、体の成長に影響を及ぼします。日頃から運動しないと、大人になってからの運動不足にもつながることから、生活習慣病の原因になります。まずは自分の生活を振り返ってみましょう。

1　確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。





自分で確認 チェック		おうちの人の確認 チェック
☐	去年より運動時間が少なくなっている	☐
☐	1日の運動時間が60分より少ない	☐
☐	体を動かすお手伝い（風呂掃除や床掃除など）をしていない	☐
☐	体を動かす習慣がない	☐
☐	スクリーンタイム（スマートフォン等のインターネット、テレビ、ゲーム機器等の使用）が1日3時間以上	☐

★チェックは合っている？合わない部分について話し合ってみましょう。

2　この結果から、どんなことにトライしたらいいか選んで これにトライ に色をぬり、取り組みましょう。

これにトライ
近い距離は歩く



これにトライ
運動する運動の種類
［　　］



これにトライ
エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う



これにトライ
お手伝いをするお手伝いの種類
［　　］



これにトライ
オリジナルアイデアを決めてみよう

これにトライ
ゲームは1日［時間：　　］にする

食事

食事は、三食ともいろいろな栄養素をしっかり摂ることが大切です。
特に、朝食が重要です。菓子類の食べ方にも気をつけましょう。
普段の食事を振り返ってみましょう。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。





自分で確認 チェック		おうちの人の確認 チェック
☐	朝ごはんを食べない日がある	☐
☐	朝ごはんはパンやごはんのみ	☐
☐	食べ物の好き嫌いが多い	☐
☐	よくかまない	☐
☐	食べる時間が短い	☐
☐	おやつをだらだらと食べている	☐

★チェックは合っている？ 合わない部分について話し合ってみましょう。

2 この結果から、どんなことにトライしたらいいか選んで ☆これにトライ に色をぬり、取り組みましょう。

☆これにトライ
朝ごはんを毎日食べる



☆これにトライ
好きなものばかり食べないように気をつける



☆これにトライ
食べずぎらいを減らす



☆これにトライ
おやつは時間と量を決めて食べる



☆これにトライ
よくかんで食べる



☆これにトライ
ゆっくり食べる



☆これにトライ
オリジナルアイデアを決めてみよう

☆これにトライ
食べたら歯をみがく



睡眠

睡眠は、人間にとって疲労回復の大切な時間です。
特に子どもにとって、体の成長に欠かせません。
普段の睡眠について振り返ってみよう。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。





自分で確認 チェック		おうちの人の確認 チェック
☐	寝る時刻が夜の９時より遅い	☐
☐	寝ている時間が９時間より少ない	☐
☐	睡眠時間が足りていないと感じている	☐
☐	なんとなく夜遅くまで起きている	☐
☐	家族の寝る時刻が遅い	☐
☐	よく眠れないことや気持ちが落ち込むことがある。	☐

★チェックは合っている？ 合わない部分について話し合ってみましょう。

2 この結果から、どんなことにトライしたらいいか選んで ☆これにトライ に色をぬり、取り組みましょう。

これにトライ
早起きをする



これにトライ
朝、カーテンを開けて朝の光を浴びる



これにトライ
昼間に体を動かす



これにトライ
スマホやゲームは寝る２時間前にやめる



これにトライ
おなかいっぱいのまま寝ない



これにトライ
部屋を暗くして寝る



これにトライ
必要な睡眠時間をきちんととる



これにトライ
気分転換をする方法
［　　］



ステップ 2　チャレンジをして、「できたこと・できなかったこと」を振り返りましょう。

運動

食事

睡眠

ステップ 3　これからも健康で元気にすごすために、続けたいことを考えよう

健康・元気 宣言!

名前

これからも健康にすごすことができるよう取り組むこと

スマホやSNSの使い方についても、おうちの人と一緒に話し合ってルールづくりをしましょう。

わたしのスマホのルール

（例）★夜9時以降のSNSはやめる　★おうちの人のいるところで使う　★大事なことはおうちの人などに相談する
★1日【　　】時間以上は使わない　★食事の時間は使わない　★気持ちはスマホではなく会って伝える

健康に過ごすため、おうちの方からのアドバイス！

～ 心と体はつながっているよ ～

健康とは、心も体も元気でいることです。もし、悩み事や困ったことがあるときには、周りの人にお話しをしてみてください。
電話で相談できるところもあります。

「24時間子供SOSダイヤル」
なやみいおう
0120-0-78310

イラスト／広野りお　制作協力／大塚ホールディングス株式会社　（高学年用）202604