けんこう・げんき チャレンジ

【　つかいかた　】

・がんばることを　きめましょう。（ア、イ、ウ、エからえらび　まるで　かこもう）
・おうちのひとや　せんせいと　そうだんしても　いいです。
・できたひは　まきものに　いろをぬりましょう。

【　がんばる　いっしゅうかん　】
がつ　　にち　～　　がつ　　にち



なまえ

すいみん





ア.「はやおきをする」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7



イ.「よる９じには　ねる」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7



ウ.「９じかんいじょう　ねる」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7

いくつ　ぬることが　できたかな！？

しょくじ





ア.「あさごはんを　しっかりたべる」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7



イ.「にがてなたべものにも　チャレンジする」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7



ウ.「よくかんで　たべる」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7



エ.「おやつは　きめられた　じかんとりょうを　まもってたべる」　の　じゅつ

1　2　3　4　5　6　7

いくつ　ぬることが　できたかな！?

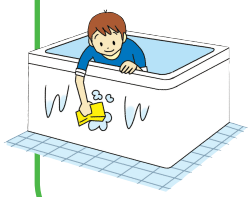
うんどう





ア.「やすみじかんや　ほうかご　そとであそぶ」　の　じゅつ
（あついひは　しつないで）





イ.「おてつだいをする」　の　じゅつ［おてつだい：　　］





ウ.「かいだんを　つかう」　の　じゅつ





エ.「1にち　60ぷんいじょう　うんどうをする」　の　じゅつ
（ア・イ・ウもあわせていいよ）



いくつ　ぬることが　できたかな！?

けんこうにんじゃ になるんじゃ



なまえ



わたしは 「すいみん」「しょくじ」「うんどう」について けんこう・げんきチャレンジをしました。 これからも けんこうに すごすため つぎのことを じぶんできめて がんばっていきます。

がんばることに〇をして えらんだりゆうを かこう

すいみん のじゅつ

はやおき　　9じにねる　　9じかんいじょうねる

しょくじ のじゅつ

あさごはん　　にがてなものにチャレンジ　　よくかむ　　おやつのルール

うんどう のじゅつ

そとであそぶ　　おてつだい　　かいだん　　60ぷんうんどう

「けんこうにんじゃ」になれたか ふりかえろう

わたしのスマホのルール

たとえば ★おうちのひとのいるところでつかう
★こまったらおうちのひとなどにそうだんする
★1にち【　　】ふんいじょうつかわない

おうちの ひとから

※ていきてきにおうちのひととかくにんしよう

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　（低学年用）202604