

食事

食事は、三食ともいろいろな栄養素をしっかりと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。

① 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

自分確認		保護者確認
チェック <input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べない日がある	チェック <input type="checkbox"/>
チェック <input type="checkbox"/>	朝ごはんはパンやごはんのみ	チェック <input type="checkbox"/>
チェック <input type="checkbox"/>	食べ物の好き嫌いが多い	チェック <input type="checkbox"/>
チェック <input type="checkbox"/>	よくかまない	チェック <input type="checkbox"/>
チェック <input type="checkbox"/>	食べる時間が短い	チェック <input type="checkbox"/>
チェック <input type="checkbox"/>	おやつをだらだらと食べている	チェック <input type="checkbox"/>

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分が話し合ってみましょう。

② トライカードを選んで★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

食べすぎらいを減らす



★これにトライ

おやつは量を決めて食べる



★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

おやつは時間を決めて食べる





★これにトライ

食べたら歯をみがく



人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。子どもにとっては、成長ホルモンがつけられる時間であり、体の成長に欠かせません。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

 <small>じぶん</small> <small>かくにん</small> 自分で確認		 <small>ほごしゃ</small> <small>かくにん</small> 保護者の確認
チェック		チェック
<input type="checkbox"/>	ね <small>じこく</small> <small>よる</small> <small>じ</small> <small>おそ</small> 寝る時刻が夜の9時より遅い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ね <small>じかん</small> <small>じかん</small> <small>すく</small> 寝ている時間が9時間より少ない	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	すいみん <small>じかん</small> <small>た</small> <small>かん</small> 睡眠時間が足りていないと感じている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<small>よるおそ</small> <small>お</small> なんとなく夜遅くまで起きている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	かぞく <small>ね</small> <small>じこく</small> <small>おそ</small> 家族の寝る時刻が遅い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<small>ねむ</small> <small>きも</small> <small>おこ</small> よく眠れないことや気持ちが落ち込むことがある。	<input type="checkbox"/>

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分か話し合ってみましょう。

2 トライカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

★
これに
トライ

はやお
早起きをする



★
これに
トライ

あさ
朝、カーテンを
あ
開けて
あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



★
これに
トライ

ひるま
昼間に
うんどう
よく運動する



★
これに
トライ

よるおそ しょくじ
夜遅くの食事は
やめる



★
これに
トライ

へや
部屋を
くら
暗くして寝る



★
これに
トライ

ひつよう
必要な
すいみん じかん
睡眠時間を
きちんととる



★
これに
トライ

スマホやゲームは
ね じかん まえ
寝る2時間前
にやめる



★
これに
トライ

きふんてんかん
気分転換をする
ほうほう
方法
[]



ステップ 2

えら 選んだトライカードに取り組んでみて、どんなことを考えましたか。
げん き す ずっと元気に過ごせるように、これからのチャレンジを宣言してみましよう。

いま げん き
今、元気!

けん こう げん き せん げん
健康・元気宣言!

ずっと、
げん き
元気!

わたしは、いま 今とこれからの健康のために
せい かつしゅうかん たい せつ 生活習慣が大切なことを学びました。
つぎ じ ぶん き まも 次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。

ひと
がんばる人:



うん どう
運動

をがんばります!

しょく じ
食事

をがんばります!



すい みる
睡眠

をがんばります!



じ ぶん ふ かえ
自分の振り返り

ひと
おうちの人から



こころ からだ
～ 心と体はつながっているよ ～

けんこう ことろ からだ げん き
健康とは、心も体も元気です。もし、なや こと こま
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。
でん わ そうだん
電話で相談できるところもあります。



じ かん こども
「24時間子供SOSダイヤル」

なや みいおう

0120-0-78310