

# 健康・元気チャレンジ

ねん  
年  
くみ  
組  
なまえ  
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。

### 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

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

お風呂掃除や床掃除など、お家でお手伝いをしている

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

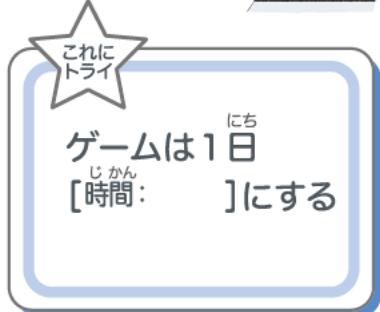
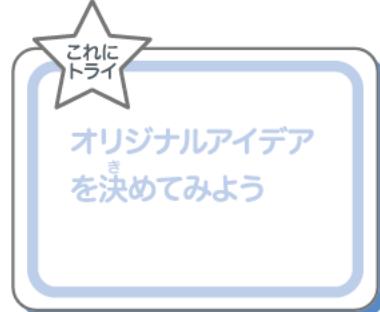


#### 保護者の確認

チェック

★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 トライするカードを選んで☆に色をぬり、取り組みましょう。



# 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。

## 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

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



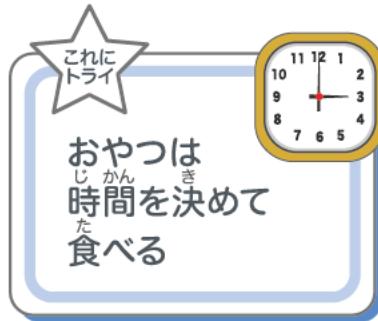
### 保護者の確認






★チェックは合ってる? 合わないのでどの部分か話し合ってみましょう。

## 2 トライするカードを選んで☆に色をぬり、取り組みましょう。



# 睡眠

にんげん すいみん ひろう かいふく たいせつ じかん こ  
人間にとて睡眠は疲労回復の大切な時間です。子どもにとっては、  
せいちょう じかん からだ せいちょう か  
成長ホルモンがつくられる時間であり、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。



### 自分で確認

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

よく眠れることや気持ちが落ち込むことがある。

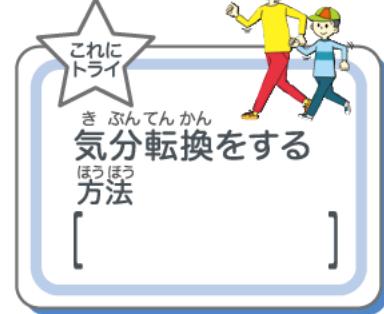
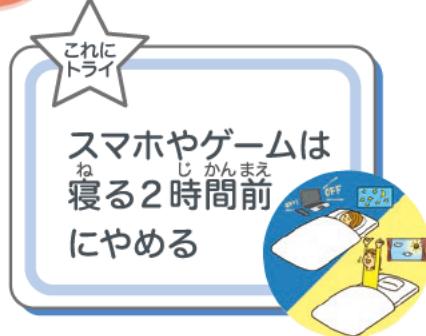


### 保護者の確認

チェック

★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 トライするカードを選んで☆に色をぬり、取り組みましょう。



## ステップ 2

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。  
ずっと元気に過ごせるように、これからチャレンジを宣言してみましょう。

いま  
今、元気！

# 健康・元気 宣言！

ずっと、  
元気！

わたしは、今とこれからの健康のために

生活習慣が大切なことを学びました。

次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。

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！



すいみん  
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  
からだ  
～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。

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