

(生活習慣チェックシート例)

# げんき 元気なからだをつくろう

はやね はやお あさ  
～早寝・早起き・朝ごはん～

ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前

なつやす げんき す  
夏休みは元気に過ごしましたか？

2学期が始まりました。みなさんが元気に2学期のスタートが切れるように、始まりの1週間に「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、自分の生活のリズムをチェックしてみましょう。

## はやね 早寝

げんき す ひつよう すいみんじかんは、  
元気に過ごすために必要な睡眠時間は、

- 1・2・3年生は9～11時間、
- 4・5・6年生は8～9時間以上です。

はやね からだ  
早寝をすると・・・  
体をつくったり、背を伸ばす「成長ホルモン」がたくさんでます。こころと体のつかれもとれて、病気になるにくくなります。そして、早寝すると、早起きができますよ。

- 1・2・3年生は9時までに寝ましょう。
- 4・5・6年生は10時までに寝ましょう。

## あさ 朝ごはん

あさ からだ のう め げんき  
朝ごはンは、体と脳を目ざめさせる元気ス  
イッチ！

朝ごはんにいいことがいっぱいです。

- ・頭のはたらきがよくなる。
- ・運動や勉強をする集中力がよくなる。
- ・気持ちがいらいらしくなくなる。
- ・太りにくくなる。
- ・いいうちが出やすくなる。 など・・・

あさ た  
朝ごはんを食べるようにしましょう。

しゅじよく (ごはん・パン・めん)  
しゅさい (肉・魚・大豆製品)  
ふくさい (野菜)

みそしるやスープなどのしるものをあわせて食べましょう。

★上の  の中の目標がまもれたところに○をつけましょう。

## はやお 早起き

あさ た  
朝ごはンは食べましたか？  
うんちはできましたか？

あさ だいじ せいかつ  
朝はよゆうが大事！早起きすると朝ごは  
んを食べたり、うんちをしたりする時間もで  
きますよ。

がっこう じかんまえ  
学校にでかける1時間前には、起きるよう  
にしましょう！

し お  
7時までに起きましょう

## は 歯みがき

は あさ ひる よる にち かい しよくこ ぶんかん  
歯みがきは朝・昼・夜1日3回、食後3分間  
みがくことが大切です！

『3・3・3の歯みがき』を心がけましょ  
う。

なかでも、夜の歯みがきは、虫歯予防にはい  
ちばん大切です。かならず夕方食後か、夜寝る前  
に歯をみがきましょう。

よる は  
夜はかならず歯をみがきましょう。

はんてい  
判定

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	○の数
はやね 早寝 ( ) 時までにねる						
はやお 早起き 7時までに起きる						
あさ 朝ごはんを食べる						
よる は 夜の歯みがきをする						

<判定の基準>

- が20～16個 判定A この調子で！からだによい生活が送れていますね。
- が15～11個 判定B あと少しで体調バッチリ！
- が10個以下 判定C 体調はだいじょうぶ？できることから見直していこう。

ごうけい  
○の合計

こ  
個