

げんき
元気なからだをつくろう

～はやね・はやおき・あまごはん+てきど うんどう～



ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

みなさん元気に過ごしていますか？

みなさんが元気に新学期のスタートができるように、お休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、自分の生活リズムを整えておきましょう

はやね
早寝

はやおき
早起き

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。早く寝ると体をつくる「成長ホルモン」がたくさんです。心と体のつかれもとれて、病気になるにくくなります。

朝ごはんは食べましたか？うんちはできましたか？

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。

学校に出かける1時間前には、起きるようにしましょう！

はみがき

あまごはん
朝ごはん

朝ごはんは、体と脳を自ざめさせる元気スイッチ！

朝ごはんは体にいいことがいっぱいです。

- ・頭の働きがよくなる
- ・運動や勉強をする集中力が高まる
- ・気もちがイライラしにくくなる
- ・太りにくくなる
- ・いいうんちが出やすくなる。など・・・

はみがきは、朝・昼・夜1日3回、食後3分間みがくことが大切です！とくに夜のはみがきは、むし歯予防には一番大切です。夕食後か夜寝る前に歯をみがきましょう！

てきど うんどう
適度な運動



お休みが続いて、運動不足になっていませんか？

適度な運動は、体を成長させたり、夜によく眠れるなどいいことがいっぱい！ジョギングやなわとび、さんぼなど自分でできることを続けよう！



	日()	〇の数						
早寝 () 時までに寝る								
早起き 7時までに起きる								
朝ごはんを食べる								
夜のはみがき								
運動 ()								

《判定》

- が 30個以上 この調子で！体によい生活を続けよう。
- が 15～29個 あと少しで体調ばっちり！生活を見直すチャンス！
- が 14個以下 体調は大丈夫？できることから生活を見直して元気を取りもどそう！