

しゅうかん
よりよい生活習慣のために



小学校（中学年用）

3年
4年

組
組

名前

--

一緒に学ぼう！



けんこうはかせ



高知家の健康

みんなでスーパーげんきくんを
目指そう！



スーパーげんきくん

高知家の小学生のみなさんへ

みなさん一人ひとは、高知家にとってかけがえのない大切な子
どもたちです。

ここでは、みなさんに学んでほしいことをしょうかいしています。

みなさん一人ひとりが、自分自身の将来の夢や目標を実現するた
めには、まず、からだや心を健康に保つことが大切です。そこで、
この冊子では、今みなさんに毎日の生活の中で、気をつけてもらい
たいことをまとめました。

また、みなさんが大人になったとき、家族のために行動してほし
いこともしょうかいしています。

どうか、みなさんの将来の家族のためにも、覚えておいてくださ
い。

目次

1	バランスのよい生活	1
2	食べて元気モリモリ！	2
3	じょうぶな体をつくる運動	5
4	ねる子は育つ	7
5	歯の大切さ	9
6	けんこうはかせからのさいごのミッション	11

1 バランスのよい生活



バランスのよい生活って
どうすればよいのかな？

スーパーげんきくんになるた
めには、バランスのよい生
活が大切なんだ！



バランスのよい生活

食事



運動



すいみん



すききらい



運動ぶそく



夜ふかし



バランスのよくない生活



バランスでとくに大切なのは、「食事」
「運動」「すいみん」です。
この3つのバランスがとれた生活をつづ
けると、スーパーげんきくんになることが
できますよ。

きみのきのうの生活はどう
だったかな？
下のマスに書いてみよう！



きのうの生活（ふり返り）

食事

運動

すいみん



この本を読めば、スーパーげんきくんになるた
めの方法が書いてあるんだ。
さあ、みんなでスーパーげんきくんをめざして
がんばろう！

2 食べて元気モリモリ！

スーパーげんきくんになるためには、朝ごはんもしっかり食べることが大切です。



STEP 1 自分の朝ごはんをふり返ってみよう！

自分の朝ごはんを書いてみよう！
(例) ごはん・たまごやき・みそしる

スーパーげんきくんの朝ごはんは…?!



みかん



やさいサラダ



牛にゅう



ごはん



さけのしおやき

食べ物のすききらいをチェックしてみよう！

自分のすきな食べ物・にがてな
食べ物をチェック！

すきな食べ物ランキング

1位： _____

2位： _____

3位： _____

にがてな食べ物ランキング

1位： _____

2位： _____

3位： _____



クラスみんなはどうか？
調べてみよう！

すきな食べ物ランキング

1位： _____

2位： _____

3位： _____

にがてな食べ物ランキング

1位： _____

2位： _____

3位： _____



はさみで
切り取ろう
↓

STEP 2 食べ物のはたらきを知ろう！



食べ物は、それぞれはたらきによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けることができます。

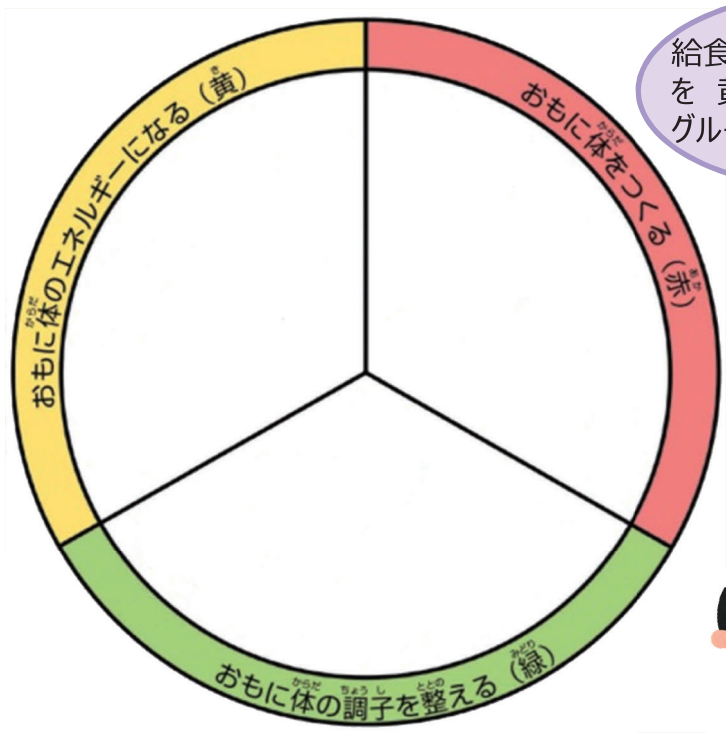


黄 おもに体のエネルギーのもとになる
ごはん、パン、めん、いも、あぶら、さとうなど

赤 おもに体をつくるもとになる
肉、さかな、たまご、だいち、牛にゅうなど

緑 おもに体の調子をととのえるもとになる
やさい、きのこ、くだものなど

STEP 3 食べ物を3つのグループに分けてみよう！



給食に使われている食べ物を黄・赤・緑の3つのグループに分けてみましょう。



右はしのイラストをはさみで切り取って、グループ分けをしてみよう！
くわしくは12ページも見てね。

給食のメニュー	使われている食べ物
さつまいもごはん	お米、いも
牛にゅう	牛にゅう
はちきんじどりのコロコロあげぐるに	とり肉、あぶら
きゅうりとわかめのすのもの	さといも、あつあげ、にんじん、だいこん、しいたけ、こんにやく、さとう
	きゅうり、わかめ、じゃこ、ごま

グループ分けの答えは11ページにあるよ

- とり肉
- あつあげ
- じゃこ
- わかめ
- わかめ
- お米
- こんにやく
- あぶら
- ごま
- しいたけ
- さとう
- にんじん
- だいこん
- さつまいも
- きゅうり
- 牛にゅう
- 牛乳
- さといも

考えよう！ すききらいをしてしまうと体はどうなってしまうだろう？

自分の考え

友だちの考え

ちなみに

朝ごはんを食べると
よいことがあるよ。



頭シャキーン！



頭のはたらきをよく
してくれます！

元気もりもり！



体が温まって、元気に
活動できます！

おなかすっきり！



おなかが動き出し、うん
ちが出やすくなります！

STEP 4 これからがんばってみたいと思うこと（目ひょう）を書こう！

Blank box for writing goals.

健康な体をつくるためには
どうしたらよいか？
朝ごはんもしっかり食べよう
ね！

がんばろう！



STEP 5 目ひょうをまもれたか 1週間チェックしてみよう！できたら色をぬろう！

(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

STEP 6 1週間チェックしてみて、思ったことや感じたことを書こう！



Blank box for writing reflections.

3 じょうぶな体をつくる運動うんどう

STEP 1 自分の運動うんどうをふり返ってみよう！

できているところの□に○をつけてみよう！



1人でもできるよ。



なわとび



てつぼう



マラソン
ジョギング



ストレッチ



自てん車



体そう



さんぽ

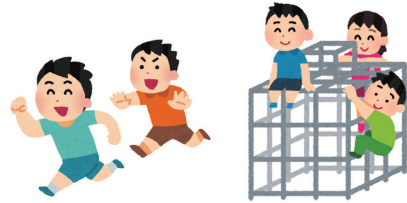


歩いて学校に行く
歩いて学校から帰る

友だちとすると楽しいね。



ボールあそび



おにごっこ

遊具あそびゆうぐ



スポーツ教室・クラブ



運動うんどうのめやすは1日60分です！

運動うんどうといっても、体育じゆぎょうの授業やスポーツばかりではありません。ふだんの生活の中でも行っているものが、たくさんあります。たとえば、犬のさんぽやおふとんをしくことなどのお手伝いも、りっぱな運動うんどうです。歩いて登校とうこうすることもよい運動うんどうになります。

考えよう！

運動うんどうをすると どんなよいことがあるかな？
友だちと意見を交かんしてみよう。



自分の考え

友だちの考え

STEP 2

うんどう 運動すると こんなよいことがあるよ！



たくさんあるね

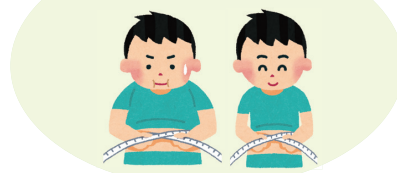
●おいしくごはんが
食べられます！



●ぐっすりねむること
ができます！



●太りにくく
なります！



●ストレス解消に
なります！



●気分がすっきり
します！



●頭がよく
はたらきます！



STEP 3

どれくらい体を動かしているかな？ 1日の運動について
しらべてみよう。
自分がした運動を書いてみよう。

学校

学校いがい

STEP 4

どうしたらもっと運動ができるかな？ 自分の目ひょうをたててみよう！

Blank box for drawing a goal.

STEP 5

目ひょうをまもれたか 1週間チェックしてみよう！ できたら色をぬろう！

(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

STEP 6

1週間チェックしてみて、思ったことや感じたことを書こう！



Blank box for writing reflections.

4 ねる子は育つ

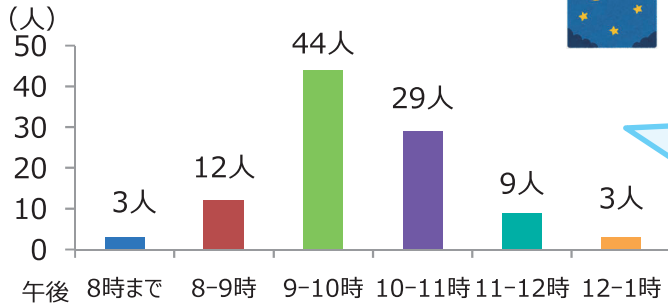


STEP 1 グラフと自分の生活とくらべてみよう。

あなたは何時に
ねていますか？

高知県の小学生100人に聞きました！

「あなたは何時にねていますか？」



「児童生徒の生活スタイルに関する調査」
(高知県教育委員会)をもとに作成

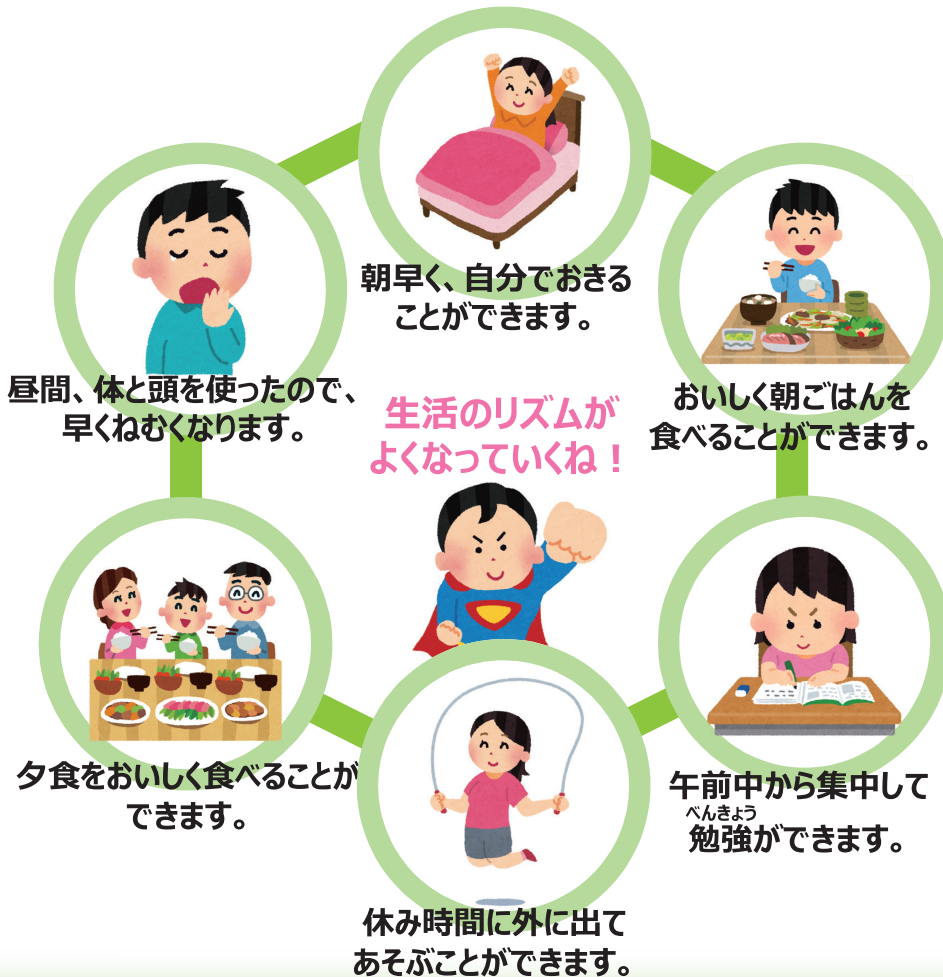
自分がふだんねている時間
午後 時 分

グラフを見て分かったことや
考えたこと



ぐっすりねむるためには、夜9時にはねて、7時前にはおきましよう。小学生は10時間ぐらいのすいみん時間がひつようです。9時よりおそくねる人はがんばって早くねるようにしましよう！

STEP 2 ぐっすりねむると どんなよいことがあるかな？



STEP 3 どうしたら早ね・早おきができるようになるだろう？

朝食や夕食は決まった時間に食べましょう！



朝起きたらたいようの光をあびましょう！



ねる1時間前にはテレビやゲームはやめましょう！



ねる前は、へやをくらくしましょう！



考えよう！ スーパーげんきくんのようになるためのコツを考えよう。

自分の考え

友だちの考え

STEP 4 目ひょうをたててみよう！

午後 時 分 ねて、
午前 時 分 におきることをせんげんします！！

さあ、やるぞ！



STEP 5 目ひょうをまもれたか 1週間チェックしてみよう！できたら色をぬろう！

(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

STEP 6 1週間チェックしてみて、思ったことや感じたことを書こう！



Blank box for writing thoughts and feelings.

5 歯の大切さ

いつまでもじょうぶな歯でいよう！



STEP 1 自分の歯を大切にできているかな？チェックしてみよう。

自分の生活にあてはめて点数を入れてみましょう。

できている・・・3点 ときどきできている・・・2点 できていない・・・1点

① 毎日の歯みがき



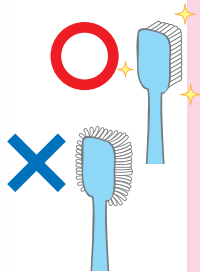
食事の後や、ねる前には、歯みがきができてる？

点



歯と歯ぐきの間をみがけてる？

点



歯ブラシの毛先はきれいかチェックしてる？

点

② 毎日の食事



よくかんで食べてる？

点



お菓子の食べすぎやジュースの飲みすぎに気をつけてる？

点

③ 歯のけんしん



いたいところがなくとも歯いしやさんに行ってる？

点



歯みがきのしかたでのチェックやフッ素をぬってもらってる？

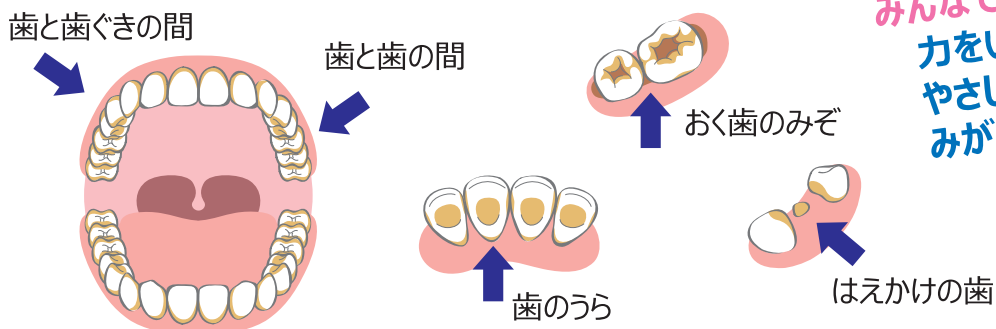
点

あなたの点数	点
【15～21点の人】 歯を大切に生活ができているね。 これからもつづけていこう。	
【7～14点の人】 歯を大切にいくために、むし歯や歯ぐきの病気になってしまわないよう、できることから始めてみよう。	



じょうぶな歯で、よくかんで味わうことで、食べ物をおいしいと感じることができます。
スーパーげんきくんのようにするためには、歯のけんこうも大切です。

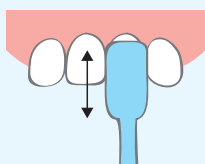
STEP 2 みがきのこしが多い部分はどこだ！



みんなできているかな？
力をいれず、
やさしく・こまかく
みがこうね。



歯みがきのコツを勉強しよう！



前歯はブラシをたてにして、上下にこまかくみがく。



下の歯は、ブラシのかかたを使ってみがく。



はえかけの歯と歯の間も1本1本みがく。



ブラシ全体を歯と歯ぐきの間にあてて、みがく。

3・4年生の歯は、子どもの歯と大人の歯のはえかわりの時期です。歯がでこぼこして、みがきづらい部分もあるので、ブラシのむきを変えていろんな方こうからみがいていくとよいですよ。



STEP 3 これからがんばってみたいと思うこと（目ひょう）を書こう！



歯みがき名人

STEP 4 歯みがきがきちんとできたか 1週間チェックしてみよう！ **せんげん！**

(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

STEP 5 1週間チェックしてみて、思ったことや感じたことを書こう！



6 けんこうはかせからのさいごのミッション！

スーパーげんきくん
になるコツは
もうバッチリだね



すき・きらいせずに食べる

1日60分体を動かす

早ね・早おきをする

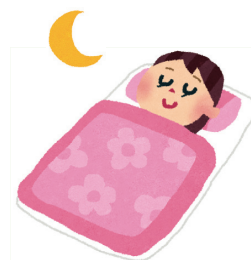
むし歯から歯をまもる



食事



うんどう
運動



すいみん

ミッション

さあ！スーパーげんきくんのようになれたみなさん。
ここでさいごのミッションだ！

おうちの人にも元気になれるよう 習ったことをつたえよう！

おうちの人につたえること



(3ページ STEP3の答え)

黄：お米、さつまいも、さといも、さとう、あぶら、ごま（6こ）

赤：牛にゅう、とり肉、あつあげ、わかめ、じゃこ（5こ）

緑：にんじん、だいこん、しいたけ、こんにやく、きゅうり（5こ）

(おうちの方へ) お子さんからお話を聞いたらメッセージをお願いします。











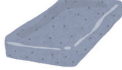





サイン

参考資料

先生方へ 3ページのSTEP3、6ページのSTEP4を行う時に必要に応じてご活用下さい。

2 食べて元気モリモリ！ STEP 3（3ページ）

給食のメニューに使われている食べ物は下の表のとおりです。

	使われている食べ物			
さつまいもごはん	さつまいも 	お米 		
牛にゅう	牛にゅう 			
はちきんじどりのココロあげ	あぶら 	とり肉 		
ぐるに	さといも 	あつあげ 	にんじん 	だいこん 
	しいたけ 	こんにゃく 	さとう 	
きゅうりとわかめのすのもの	きゅうり 	わかめ 	じゃこ 	ごま 

3 じょうぶな体をつくる運動 STEP4（6ページ）

目ひょうをたてるときにご活用ください。

項目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間 (体育の授業を除きます)	朝 始業前	分	分	分	分	分	午前	午後
	中休み	分	分	分	分	分	分	分
	昼休み	分	分	分	分	分	午前	午後
	放課後	分	分	分	分	分		
	下校後	分	分	分	分	分	分	分
1日の運動時間の合計		分	分	分	分	分	分	分

○計画シートから、1週間の総運動時間を計算しよう。

1週間の総運動時間

時間 分

よりよい生活習慣のために（令和 5 年 4 月）

作成・発行

高知県健康政策部保健政策課
高知県教育委員会事務局保健体育課
高知県教育委員会事務局生涯学習課

作成協力者

青木 美紀	香美市立楠目小学校	教諭
秋月 けい	高知市立一宮小学校	養護教諭
内田 裕文	高知市立潮江小学校	教諭
里富 未桜	香南市立香我美中学校	栄養教諭
柳原 陽子	南国市立長岡小学校	教諭

（50音順・所属は平成31年3月時点）