

# せいかつしゅうかん よりよい生活習慣のために



みなさんが げんき いっぱいになれるように、べんきょう していきましょう！

けんこうはかせ

ぼくと いっしょに  
スーパーげんきくんになるための コツを  
まなぼう！



スーパーげんきくん

げんきに なるためには 3つの コツが あるよ！

## その1

はやね ・ はやおき

あなたの おきた じかん、  
ねた じかんは なんじ？



おきた じかん  じ  ぶん

ねた じかん  じ  ぶん

## その2

バランスの よい しょくじ

ごはんを たべた？

- ◎:ぜんぶ たべた
- :ほとんど たべた
- △:たべなかった



あさ ごはん

ひる ごはん

ばん ごはん

## その3

まいにちの うんどう

からだを うごかした？

- ◎:たくさん うごいた
- :すこし うごいた
- △:うごかさなかった



がっこう

いえ

しょうがっこう (ていがくねんよう)

小学校 (低学年用)

ねん 1年	くみ 組	なまえ	
ねん 2年	くみ 組	名前	

# 1 はやね・はやおき ぐんぐん のびのび！

みなさん、おぼえましたか？



よる **9** じまでに ねて、

あさ **7** じまでに おきましょう。



かんがえて みよう！ はやね・はやおきの コツ って どんなこと だろう？

クイズ だよ！

○×で こたえて みましょう。



① ねる 1じかんまえには テレビや ゲームを やめる

② ねるまえに おやつを たべる

③ ねるまえには でんきを けてして へやを くらくする

④ あさ おきても カーテンは しめたままにする

※クイズのこたえは、4ページにあるよ！

やってみよう！ はやね・はやおきの もくひょうを きめよう！

がんばろう！



ぼくは  
わたしは

じ

ふん にねて

じ

ふん に

おきることを がんばります！

じやま しちゃうぞ～



よふかしおに

©やなせたかし/やなせスタジオ



はやおきくん

©やなせたかし/やなせスタジオ



よふかしおにに  
まけず  
がんばろうね！

はやねちゃん

©やなせたかし/やなせスタジオ

# 2 あさごはん ぐんぐん のびのび！

チェックしてみよう！

できているものに  
○をつけましょう。

すききらい せず  
しっかり たべることが  
たいせつです。



すききらいを  
しないで たべる！



あさごはんを  
しっかり たべる！



よく かねで  
たべる！



とくに、あさごはんは とても たいせつです。  
なぜなら...

あさごはんを たべないと...



ぼ〜っとする、からだか だるい  
ちからが でない

あさごはん

あさごはんを たべると...



げんき もりもり！ あたまが シャキーン！

あさごはんの おかげで  
あたまも はたらくんだね！



やってみよう！ あさごはんを たべたら いろを めりましょう。

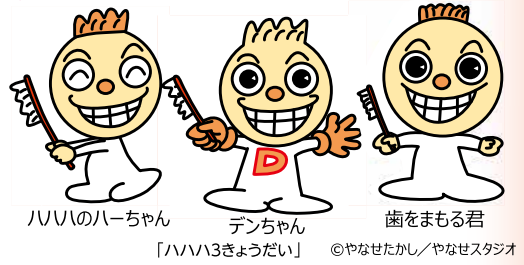
ひにち	( ) / ようび	( ) / ようび	( ) / ようび	( ) / ようび	( ) / ようび
たべたら いろを めりましょう					

# ごはんのあとは しっかり〇〇〇〇！



ごはんを  
食べたあと  
だいじなことは  
なんでしょう？

ヒントは  
ぼくたち！



**チェック してみよう！** はみがきが できているところに ○をつけて みましょう。

はみがき できた

あさごはん

ひるごはん

ばんごはん

ねるまえ



むしばに ならないために  
おうちの人に  
しあげみがきを してもらおう。

はみがきを  
がんばろう！



## 3 うんどうで ぐんぐん のびのび

**チェック してみよう！** やっている うんどうに ○を つけましょう。

ひとりでもできるよ。



なわとび



てつぼう



マラソン  
ジョギング



ストレッチ



じてんしゃ



たいそう



さんぽ



あるいて がっこうに いく  
あるいて がっこうから 帰る

ともだちとすると たのしいね。



ボール あそび



おにごっこ



ゆうぐあそび



スポーツきょうしつ・クラブ



じぶんの うんどうについて しらべてみよう！

あてはまるものに○をつけましょう。

- ①うんどうすることが（ すき ・ すきでも きらいでもない ・ きらい ）  
②うんどうは （ している ・ とくどきしている ・ あまり していない ）

かんがえてみよう！ うんどうをすると どんないいことがあるかな？

●おいしく ごはんが  
たべられます！



●ぐっすり ねむることが  
できます！



●ふとりにくく  
なります！



●きぶんが すっきり  
します！



●あたまが よく  
はたらきます！



うんどうすると いいことが たくさんあるんだね。

1ページのこたえ

①○ ②× ③○ ④×



さあ、みなさん、スーパーげんきくんになるためのコツ、しっかり べんきょうできましたか？

やってみよう！ がんばりたいことに ○をつけて みよう。



おうちの人に つたえよう！



スーパーげんきくんになるために  をがんばります！

## おうちのかたへ

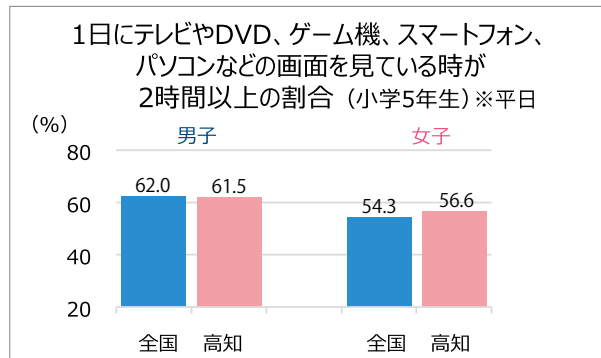
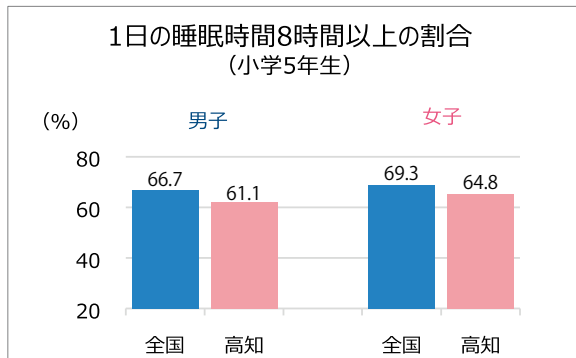
### 知って役立つ豆知識！健康に良い生活習慣のために

心身ともに発達段階にあるお子さんにとって、その成長のために正しい生活習慣を身につけることはとても大切です。この冊子では、健康によいとされる生活習慣について、紹介しています。ぜひお子さんと話をしながら、望ましい生活習慣となるよう一緒に実践をお願いします。

#### 早寝・早起き

##### 寝る子は育つ！

「寝る子は育つ」と言われるように、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、子どもの体と脳が成長します。小学校低学年の頃までは、遅くとも9時までには寝られるといいですね。また、テレビやテレビゲームの時間は、学年が上がるにつれ、長くなっていきます。1・2年生のうちに、テレビやゲームより家族でのコミュニケーションを楽しむことを、たっぷり経験することが大切です。



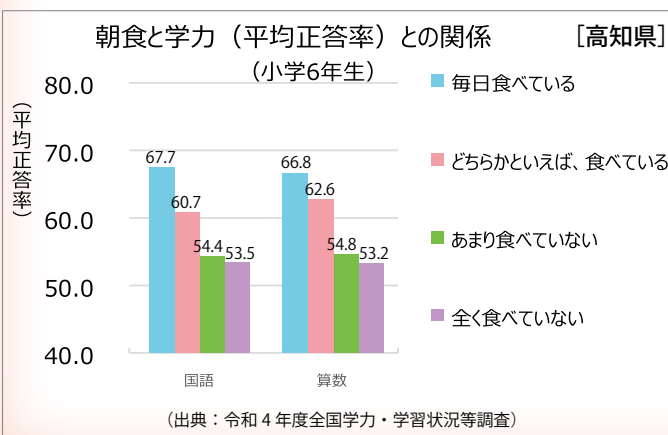
(出典：令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

高知県は全国に比べて、1日の睡眠時間が少ない傾向にあります。また、1日にテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォンを見ている時間も、全国より多めです。家庭で話し合い、ルールを決めて、よりよい生活リズムをつくるのが大切です。

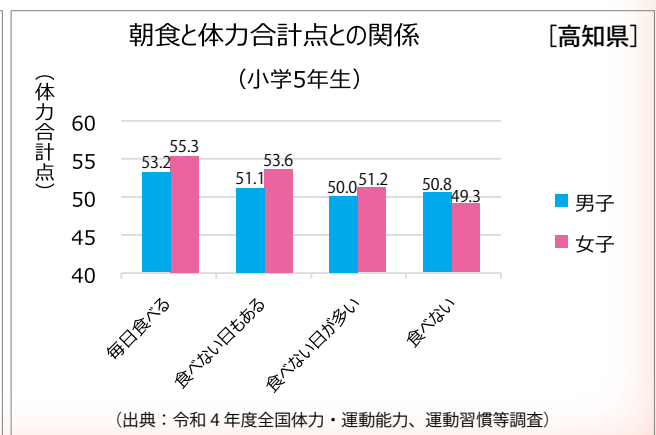
#### 食事・朝ごはん

##### 朝ごはんを食べている子どもの方が、学力、体力が高い！

高知県では、朝ごはんを食べるお子さんの割合の減少が課題となっています。朝ごはんは、1日を元気にスタートするためのとても大切な食事です。朝ごはんを食べると、寝ている間に不足していたエネルギーが補給され、元気に活動できるようになります。



(出典：令和4年度全国学力・学習状況等調査)



(出典：令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

## おいしく食べるためには歯も大切

高知県では、むし歯をもつ子どもや、歯肉炎にかかっている子どもが多い状況にあります。

疾病・異常被患率（むし歯・歯肉に異常のある者）（％）

	6歳		7歳	
	全国	高知	全国	高知
むし歯のある者	33.0	35.6	40.2	49.1
歯肉に異常のある者	0.7	0.9	1.4	3.7

（出典：令和3年度学校保健統計調査）

この時期は、奥歯に「6才きゅう歯」といわれる永久歯が生えてくる時期です。1・2年生のうちは、みがき残しがあるなど、歯みがきが十分ではありませんので、しっかり仕上げみがきをしてあげてください。また、定期的に歯科を受診することで、永久歯のむし歯予防にもつながります。

## 子どもの頃からの運動が大切

小学校低学年では、リズム感やバランス能力、素早く反応する能力などが伸びる大切な時期です。この頃に身についた力は、将来の運動能力に影響するため、いろいろな動きをすることが大切です。また、運動をするとお腹がすいて食がすすみ、心地よい疲れで夜もぐっすり眠れるようになります。

さらに、30歳代、40歳代の大人の体力も非常に落ちています。親子で運動に取り組むことで、子どもの運動能力の向上と大人の運動不足の解消が期待できます。

### チャレンジ！

親子で体を使った遊びにチャレンジしてみよう！



#### 【逆上がり】

親子で向かい合って手をつなぎます。子どもは、親の体を駆け上がって回ったら足で床を蹴り、元に戻ります。



#### 【しゃがみ相撲】

しゃがんだ状態で両手を合わせ、足の位置を動かさないようにして押し合います。バランスを崩した方の負けです。



#### 【お尻たたき】

親子で片手をつなぎます。片方は相手のお尻をたたき、もう片方は逃げます。交代してやってみましょう。発展すると「しっぽ取り」になります。



#### 【コアラの散歩】

子どもは親の「背中→胸→背中」や「胸→背中→胸」と体の周りを移動します。



#### 【丸太倒し】

子どもは丸太（親の両足）を押ししたり引いたりして倒すようにします。親は、片足にすると子どもの力に耐えやすいです。



#### 【タオルボールキャッチ】

タオルを結んでボールを作り、キャッチボールをします。下から投げたり、上から投げたりします。

（出典：親子運動遊びリーフレット「親子運動遊びのススメ」  
（H27年度高知県教育委員会））



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）