



げんき からだ 元気な体をつくろう！！

ねん 年 くみ 組 ばんごう 番号 なまえ 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・適度な運動」を心がけて、自分の生活リズムを整えておきましょう。このカードを使ってお家で取り組んでみましょう。（提出する必要はありません。）

早寝（はやね）

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。
早く寝ると体を作る「成長ホルモン」がたくさん
です。心と体のつかれもとれて、病気になりに
くくなります。

早起き（はやおき）

朝ごはんは食べましたか？うんちはできましたか？
早起きをすると朝ごはんを食べたり、うんちをし
りする時間もできますよ。
学校に出かける1時間前には、起きるように習慣を
つけておくといいですね。

はみがき

朝・昼・夜1日3回、食後に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。

朝ごはん（あさごはん）



朝ごはらは、体と脳を自覚めさせる元気スイッチ
です。朝ごはらは体によ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
- ・気持ちがイライラしにくくなる
- ・太りにくくなる
- ・いろいろちがでやすくなる など

運動（うんどう）

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です。ジョギングや
なわとび、さんぽ、ストレッチなど自分でできる
ことを続けましょう。

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

【判定結果】

○が 30個以上

この調子で！体によい生活を続けましょう。

○が 15～29個

あと少して体調はばっちり！生活を見直すチャンスです。

○が 14個以下

体調は大丈夫ですか？ できることから生活を見直して元気をとりもどそう！