

げんき  
元気なからだをつくろう  
～早寝・早起き・朝ごはん+適度な運動～



ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前

みなさんへ 元気に過ごしていますか？みなさんが元気に5月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

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」がたくさんでます。心と体のつかれもとれて、病気になるにくくなります。

はやおき  
早起き

朝ごはんは食べましたか？うちはでましたか？朝はよゆうが大事！早起きすると朝ごはんを食べたり、うちをしたりする時間もできますよ。

あさ  
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  
・気持ちがいらいらしにくくなる  
・太りにくくなる  
・いいうちが出やすくなる。など・・・

はみがき

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。夕食後が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、さんぼなど自分のできることを続けよう！



	日( )	日( )	日( )	日( )	日( )	日( )	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》

- 〇が 30個以上 この調子で！体によい生活を続けよう。
- 〇が 15～29個 あと少しで体調ばっちり！生活を見直すチャンス！
- 〇が 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！