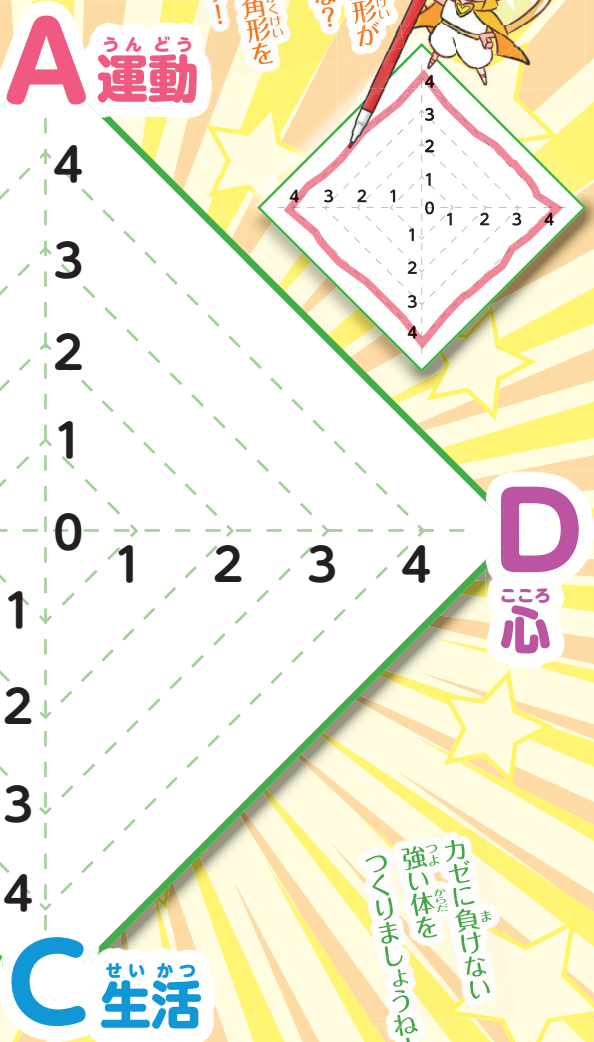


キミの診断結果は!?

四角形の真ん中を0として、右ページのA B C Dの合計数を書いて四角形を作ろう!
大きくて形がキレイな四角形ができたなら元気な体がつくれていると思うよ☆



こんな四角形ができたかな?
みんなもこんな四角形を目指そう!

しょくじ 食事
B

元気な体をつくるには4つのバランスが大切です。まずは下の「やってみよう!」から実践してみてくださいね!



カゼに負けない強い体をつくりましょうね!



今日からやってみよう!

- ★ 運動が苦手な子は、散歩から始めよう。
- ★ きらいな食べ物でも、一口食べてみよう。
- ★ 夜ふかしをせず、一日8時間以上は寝よう!
- ★ 心配事や悩み事があったら、近くにいる大人に相談しよう!

元気な体をつくろう! 健康チェック!

「光のことば」や「虹組」で、体をきたえる大切さを学んだね。ここでは、元気な体になるためのポイントをみんなが実践できているかチェックするよ!

あてはまるものにチェックして合計の数を書いてね



B

- 朝ご飯を毎日欠かさず食べている。
- 好ききらいしないで、野菜や肉などバランス良く食べる。
- 早食いせずに、よくかんでゆっくりと食べている。
- おかしは食べ過ぎないようにしている。

チェックの
ごうけい
合計

コ

A

- 体を動かす遊びが好き!
- 学校の休み時間や休日は、外に出て遊んでいる。
- 体育の時間は汗をかくくらい体を動かしている。
- エレベーターやエスカレーターを使わずに、階段を上り下りしている。

チェックの
ごうけい
合計

コ

D

- 心配事や不安があったら、親や先生に相談する。
- イライラすることが少なく、みんなに優しくできる。
- 怒られても「次は失敗しないぞ」とポジティブでいられる。
- 家族や先生、友だちに「ありがとう」という感謝の気持ちを持っている。

チェックの
ごうけい
合計

コ

C

- 毎日8時間以上は眠っている。
- テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を決めている。
- 毎日お風呂につかっている。
- 外から帰ったら、手洗いうがいをきちんとする。

チェックの
ごうけい
合計

コ