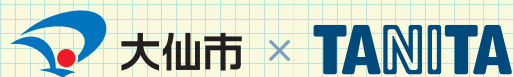


健幸チェックシート



あなたは元気なカラダとココロがつくれているかな？
質問の答えが「はい」の場合、右の□に✓を入れよう。

- 1 毎日10分以上、歩いたり走ったりして体を動かしている ☐
- 2 休みの日は外で遊んだり、体を動かしたりすることが多い ☐
- 3 雨の日や寒い日も体を動かしている ☐
- 4 朝ごはんを毎日食べている ☐
- 5 好き嫌いしないで、出されたものを残さず食べている ☐
- 6 おやつを食べすぎないで、ごはんもしっかりと食べられている ☐
- 7 毎日、早寝早起きをしている ☐
- 8 夜寝る30分前までにテレビやスマホを見ていない ☐
- 9 朝すっきりと目が覚める ☐
- 10 今の自分の身長・体重を知っている ☐
- 11 大仙市健幸まちづくりプロジェクトの活動量計を持っている ☐

名前： _____

当てはまるもの

個

学んだことを 振り返ろう

カラダとココロはつながっています
将来の夢を叶えるには、元気なカラダとココロが必要です。
そのために運動・食事・睡眠が大切です。

運動

体を動かすことで筋肉や骨などが
発達します。運動は成長のために重要！
「筋肉がついて、引き締まった体になる」
「気分転換など、心へのよい影響がある」
「意欲が湧き、集中力が高まる」
健幸まちづくりプロジェクトの
活動量計を持って歩いてみよう。



はかったデータを見てみよう！



食事

3食バランスよく食べよう！
・エネルギーの源となる炭水化物
・筋肉や骨、血液の源となるタンパク質
・体の調子を整えるビタミンやミネラル
健康な体には全部が必要です。



健康・健幸

睡眠

眠ることの効果
・成長ホルモンが分泌されて、体が成長する
・疲労回復
・脳が休み、ストレスの解消に
夜寝る前に遅くまでスマホなどを使っていると
朝すっきり目覚められません。朝ごはんが取れず
たくさん動けないということにならないように
早寝早起きをしよう。



健幸チェックシート結果

個数のチェックにプラスして、「運動」「食事」「睡眠」がバランスよくできているかもチェックしてみよう！

- ☒ の数が 0～3 個 まずはひとつ、健康的な行動を増やしてみよう！
- ☒ の数が 4～6 個 もう少し頑張ろう！
- ☒ の数が 7～10 個 健幸マスターまでもうちょっと！
- ☒ の数が 11 個 君は健幸マスター！この調子で頑張ろう！

家で復習してみよう

今日見た動画はこちらから

