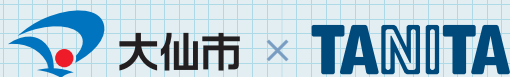


けん こう 健幸チェックシート



あなたは元気なカラダとココロがつくれているかな？
しつもの答えが「はい」のばあい、右の□に✓を入れよう。

- 1 まいにち ぶん いじょう ある はし からだ うご 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 やす ひ そと あそ からだ うご おお 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 あめ ひ さむ ひ からだ うご 雨の日や寒い日も体を動かしている ☐
- 4 あさ まいにち た 朝ごはんを毎日食べている ☐
- 5 す きら だ のこ た 好き嫌いしないで、出されたものを残さず食べている ☐
- 6 た た 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 まいにち はや ね はや お 毎日、早寝早起きをしている ☐
- 8 よる ね ぶん まえ み 夜寝る30分前までにテレビやスマホを見ていない ☐
- 9 あさ め さ 朝すっきりと目が覚める ☐
- 10 いま じ ぶん しんちょう たいじゅう し 今の自分の身長・体重を知っている ☐
- 11 だいせん し けんこう かつ どうりょうけい も 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 ☐

な まえ
名前：

あ
当てはまるもの

こ
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
しょうらいの夢を叶えるには、元気なカラダとココロが必要です。
そのためによく動く・よく食べる・よく寝ることが大切です。

よく動こう

体は「きんにく」「しぼう」「ほね」などで
できていて、どれも必要。

よく動くことで、「きんにく」や「ほね」
が作られます。

動くことは大きくなるために大事。

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！



よく食べよう

【それぞれの食べ物のたらしき】

・肉・魚・卵・納豆は体をつくるざいりょう
になる

・ごはんやパンなどは体や脳を動かす
エネルギーになる

・野菜や海そうなどは体の調子をととのえる

まずは、給食などで出されたものを好き嫌い
しないで食べましょう！



よく寝よう

ねむ
眠ることで

・体と心の疲れが取れる

・体が大きくなる

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。

早く寝て、すっきり目覚めると、朝ごはんを
しっかり食べて、たくさん動けるようになります。



健幸チェックシート結果

個数のチェックにプラスして、「動く」「食べる」「寝る」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！

今日の動画を家で見て
ふり返ろう！

