

# 分っ子の育成のために

子どもたちの健康・体力づくりを  
応援しましょう！

## ●運動の日常化

体育の授業をはじめ、学校の教育活動全体を通じた取組による適切な運動経験を好循環に転じさせることで、運動の日常化につながります。  
毎日、10分間の運動から始めよう！



## ●望ましい生活習慣の確立

十分な休養・睡眠やバランスのとれた食事は、家庭での取組で実現できます。

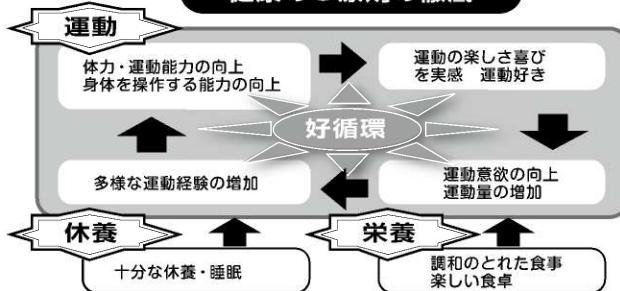
このことにより、望ましい生活習慣が確立され、より一層の体力向上や体の成長が期待できます。

朝食は毎日食べよう！

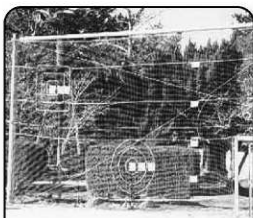
質の高い十分な睡眠をとろう！



### 健康の3原則の徹底



学校では、特に『運動の日常化』を図る取組を進めています。



防球ネットにボール  
当ての的を設置



運動が好きになる  
楽しい体育の授業



手作りジャンピング  
ボードで縄跳び



毎日走る50m走  
記録も確実に向上



保健集会で健康の  
3原則を確認

家庭では、特に『望ましい生活習慣の確立』を！

## 元気アップ 7か条

- 第1条 親子でからだを動かそう
- 第2条 休みの日には外で  
いっしょに遊ぼう
- 第3条 朝ご飯を食べよう
- 第4条 楽しい食卓を演出しよう
- 第5条 テレビを見る時間を決めよう
- 第6条 夜型生活から抜け出そう
- 第7条 1日1回家族で対話をしよう

(財)日本レクリエーション協会作成

こんな取組は如何？

生活習慣のチェックを通して、学級担任と家庭が連携して、望ましい生活習慣の確立を図っているところがあります。

1月の記録		元気っ子ノート ( )年		
	内容	点	13(水)	14(木)
起床時間	6:30まで	3		
	6:30~7:00	2		
	7:00すぎ~	1		
朝ごはん	きちんと食べた	3		
	少し食べた	2		
	食べなかった	1		
運動 体育の時間を のぞく	汗が出るくらいした	3		
	少し運動した	2		
	しなかった	1		
テレビ + ゲーム	1時間以内	3		
	1時間~2時間	2		
	2時間以上	1		
歯みがき	3回みがいた	3		
	2回みがいた	2		
	1回みがいた	1		
就寝時間	低学年 ~9:00	3		
	~10:00			
	高学年 ~10:00 ~11:00	2		
	10:00~ 11:00~	1		
合計				
おうちの人のサイン				
担任のサイン				
おうちの人から感想等				

元気っ子ノートは、おうちのひとが毎日記入してください。