

# げんきっ子

令和5年6月21日  
江田島市立三高小学校

健康の基本は、N寝る！T食べる！U動く！

みなさんは、規則正しい生活をしてますか？しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり動くことが、健康の基本です。三  
高小学校では、毎年この時期に「三高っ子げんきカード」に取り組んでいます。今年度は6月26日月曜日から開始  
します。自分の生活の習慣を正しく知り、できないところはできるようになりましょう。

## げんきカードの書き方



### 三高っ子げんきカード 6月



( )ねん( )ぼん なまえ( )

げんきカードは、生活リズムをととのえることを目的におこないます。  
まずはじめに、つぎのことをきめましょう。

- ☆その1 メディアコントロールの時間をきめる(おうちのひとと相談してカードに書いてください)
- ☆その2 「がんばろう」と思うもの↓に○をつける。

【1おきる 2あさごはん 3うんち 4がくしゅう 5はみがき 6うんどう 7メディアコントロール 8ねる】

- ☆その3 一週間の目標をきめる：(例)いつも運動不足なので、毎日外であそぶ。

目標

がんばろうとおもうものに○をつけます。

一週間の目標を決めてね

げんきのもと(できた○できなかった×)	26日(月)	27日(火)
<b>1 おきる</b> きょう6じ30ぶんまでに おきられましたか (きょうおきたじかんをかく)	じ時 ぶん分	じ時 ぶん分
<b>2 あさごはん</b> あさごはんにやさしいやくだものも たべましたか (あさ食べたものをかく) 例: ごはん・みそしる・たまごやき・サラダ		
<b>3 うんち</b> きのう うんちができましたか		
<b>4 がくしゅう</b> きのう1・2年・20分、3・4年・40分、5・6年・60分以上しましたか		
<b>5 はみがき</b> きのう、あさ、ひる、よる、はみがき(1~4年は夜はおうちの人がしあげみがき)をしましたか?		
<b>6 うんどう</b> きのうはたいいっかいに30ぶんいじょうあそんだりうんどうしたりしましたか		
<b>7 メディアコントロール(1日 時間まで)</b> きのうはテレビ・ゲーム・スマホはきめたじかんをまもれましたか		
<b>8 ねる</b> きのうは1・2年9時 3・4年9時30分 5・6年10時までになましたか (きのうのねたじかんをかく)	じ時	じ時

あさ食べた物を書きます。「×」の人は、食べなかった理由を書きます。

外で遊ぶ人が少ないので、この機会に運動する習慣をつけましょう。

テレビやゲーム、スマホをする時間をおうちのひとと決めて、書きましょう。

はんせい地ししょう。  
 \*できたこと： [ 1・2・3・4・5・6・7・8 ]  
 \*できなかったこと： [ 1・2・3・4・5・6・7・8 ]

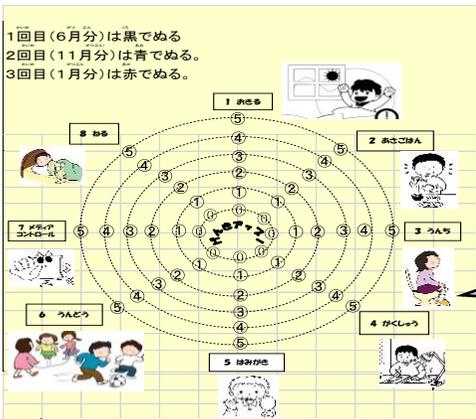
はんせい

これからがんばりたいこと



おわったら、はんせいをかきます。

保護者の方のサイン ( )  
 おうちの方からひとことお願いします。



おうちのひとに、ひとことかいてもらいましょう。

いちじく間の<sup>けつ</sup>結果を<sup>ぐらう</sup>グラフにします。  
 6月は、黒でめってください。  
 どんな<sup>かたち</sup>形になるかな？

やり<sup>かた</sup>方を  
 書いてい  
 るので  
 読んでね。

ちくりょう かいじ たく

パティオに、目標を掲示するコーナーを作ったよ。

目標を書いたら、  
 ここにはってね。の  
 りもおいてあるよ。



ここにカードがはいっているので、す  
 きな<sup>いろ</sup>色をとって目標を書いてね

- ～やりかた～
- ① 1・2ねんせいは、いえでおうちのひとといっしょにやります。  
 3～6年生は、朝学校でやります。
  - ② たんにんの先生に出します。⇒ほけんしつに届けます。
  - ③ 教室へ返します。1・2ねんせいは、いえにもってかえます。