



1・2年生用

みんなが
たのしみ

ふろく
できたかな？
つき

もくじ

■食べるって 大切なんだ……3ページ

■うんどうするって 大切なんだ……9ページ

■ねるって 大切なんだ……15ページ

■ひろく できたかな ①～⑥……21ページ

げんきと さやかが しゅくだいを しています。
でも、二人とも なんだか だるそうで 元気が ありません。
その時、とつぜん つくえの 上の ノートと
えんぴつが うごきだしたのです!

「きゃー! あなたたち だれ?!」

「はっはっはっ、きみたち、元気が ないね。」

「わたしたちと いっしょに このノート
チェックしてみない? きっと 元気に なるわよ!」

「うん、じゃあ、やってみようか。」

「うん、そうね!」



おうちの方へ

このノートは近年、朝食欠食や夜ふかし、運動不足など、生活習慣の乱れが目立ってきている大阪の子どもたちに元気になってもらうために作られました。「食事」「運動」「休養」について、お子さんといっしょに生活を振り返りながら理解を深め、お子さんのペースに合わせた目標を設定し、「できたかな」のページでチェックしながら生活を改善していけるようになっていきます。「生活改善」はお子さんだけでできるものではありません。おうちの方もこのノートを楽しんでお使いいただき、お子さんとともに「げんきアップ」していきましょう。

食べるって 大切なんだ!

「おはよう、さやか。なんだ、元気がないね。」

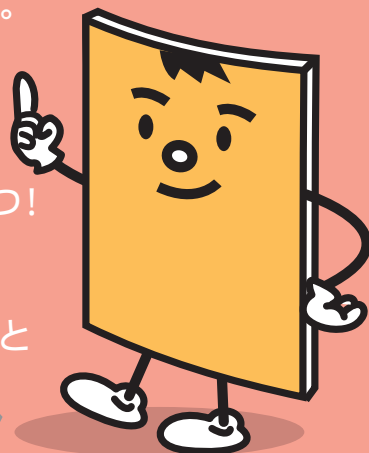
「朝ごはん食べた?」

「うーん、食べてない。」

「朝はまず、『おはよう』の元気なあいさつ!

それから朝ごはんだね。」

「朝ごはんを食べないと、体や頭がちゃんと
うごかないんだよ。」



野菜バリバリ
朝食モリモリ



わたしも
食べる!

①朝ごはん で 元気 モリモリ!

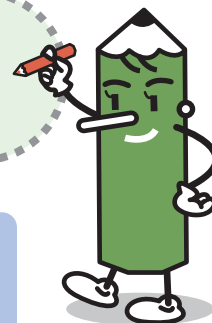
チェックのページは
できたかな ① (22ページ)



きょうは、朝ごはん 食べたかな?
食べたぶんだけ、下のお花に色をぬってね。

ごはんやパン、
コーンフレークなどを
食べた。

ヨーグルトを食べたり、
牛にゅうやくだもの・
野さいのジュースを
のんだ。



野菜やくだものを
食べた。

おかずを食べた。

おうちの方へ

ここ数年、「だるさ」「つかれ」「イライラ」など身体の不調を訴える小学生が増加しており、それらと朝食欠食との関連性も指摘される中、特に大阪の子どもたちの朝食欠食率が、全国平均に比べて高くなっています。この傾向は高学年になるに従って目立ってくるので、低学年のうちしっかりと食べる習慣を身につけさせましょう。早起き、あいさつ、朝食、トイレなど、一日を元気にスタートするための家庭環境づくりを心がけましょう。

「忙しくて朝ごはんがつかれない!」というおうちの方は、このような工夫をしてみてください。

- ・パンや飲み物、あるいはバナナなどのフルーツを買ってテーブルの上に置いておく。
- ・コーンフレークのようなシリアルと牛乳、ヨーグルトなどを買っておく。
- ・前日の残りのご飯でおにぎりをつくり、小魚やのりなどをつける。

このようにしておくと、お子さんは、自分ひとりでも食べることができますね。

2 野菜、好き？ きれい？

チェックのページは
できたかな **2** (23ページ)

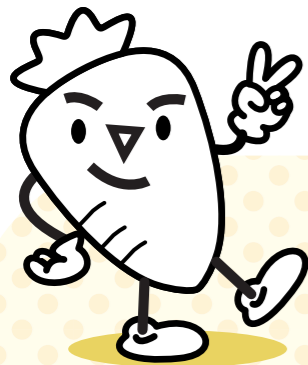


楽しい きのう食の 時間。でも、さやかは こまった 顔。

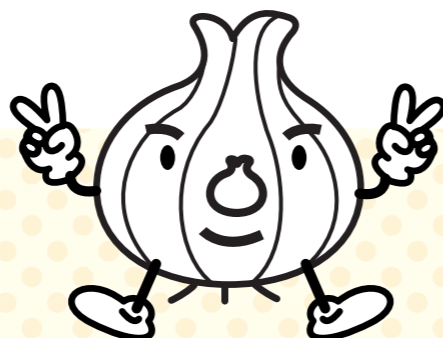
「ピーマンも にんじんも にがいから いやなの。」

「でもね、野菜を たくさん 食べると
元気に になれるんだよ。」

食べられる 野菜に 色を ぬろう！
がんばって 食べられる ようになったら、
一つずつ 色を ぬって いこうね。



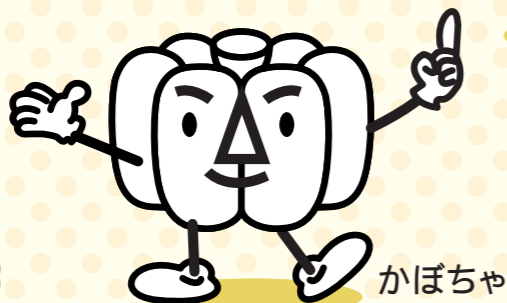
にんじん



たまねぎ



ほうれん草



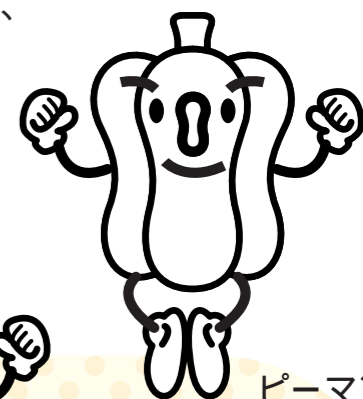
かぼちゃ



ごぼう

「野菜は 体の ちょうしを よくしたり、
おなかの 中を きれいにし、
うんちを 出しやすく してくれるんだ。
しっかり 野菜を 食べないとね！」

「はい、いただきます。」



ピーマン



ねぎ



トマト

なす



しゅんぎく

おうちの方へ

小学校低学年が1日に食べるとよい野菜の量は、約250gであるのに対して、多くの子どもたちが半分しかとれておらず、特に大阪の小学生は全国に比べてとれていません。野菜を食べることの必要性を少しずつ教えると同時に、おいしく食べられる工夫もしてあげましょう。子どもの好きな煮込み料理(シチューなど)、米飯料理(ピラフ・炊き込みご飯)、手作りおやつの中などにきざんだり、すりおろして入れ、食べた後に「が入っていたけどよく食べられたね」とほめてあげるといいでしょう。

にんじんを使った簡単料理

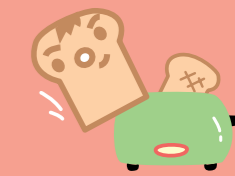
にんじんグラッセ(甘煮)

にんじんを輪切り(星型ならもっとステキ)にし、水、バター(大さじ2~3)、砂糖(大さじ1~2)、塩(小さじ1/3)でやわらかくなるまで煮る。

にんじんかりんとう

にんじんをスティック状に切って揚げる。鍋に100gの砂糖、水(大さじ3)を火にかけ、ぐつぐつ煮たら、揚げたにんじんを入れ、からめる。

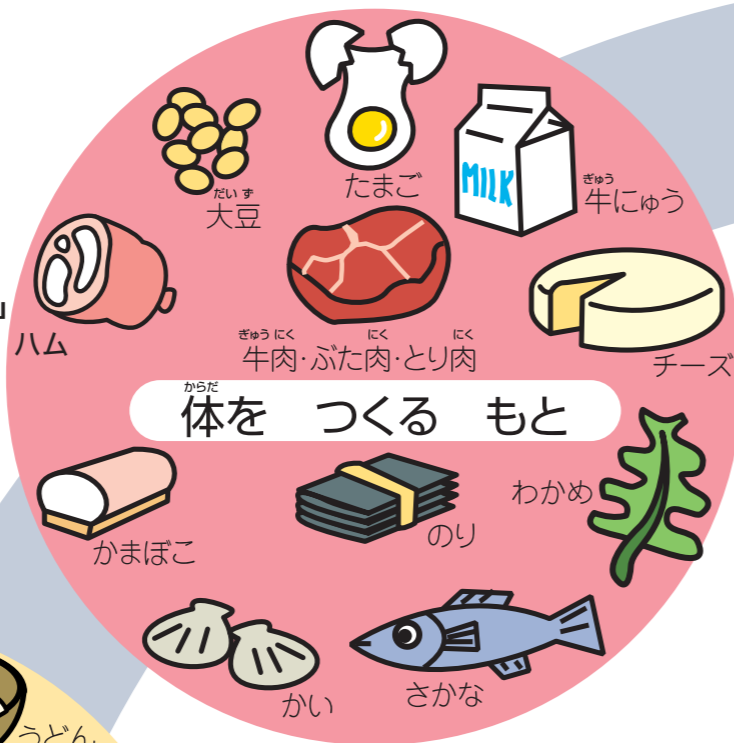
3 黄、赤、みどりの 3つの グループ



「わーい、きょうの きゅう食は ぼくの 大すきな パンと、
とりのからあげと 野さいサラダだ!」

「わたしは からあげだけで いいわ。」

「さやか、食べものには それぞれ ちがった
えいようが あるんだ。
だから、できるだけ
いろいろな ものを
食べたほうが、
元気に になれるんだよ!」

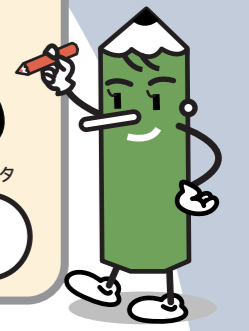


黄・赤・みどりの 3つの
グループから 食べる
と いいのね。
いただきま〜す。



下の絵は どの色の なかまでしょう?
○の中に 色を ぬって みてね。

豆腐、みかん、パスタ



おうちの方へ

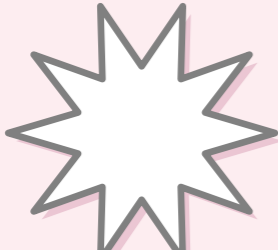
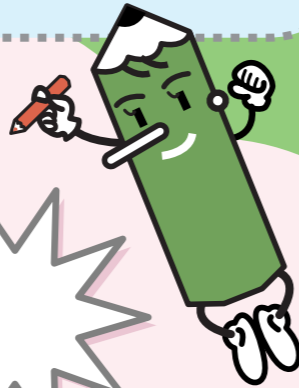
食品は、栄養素の働きによって黄、赤、緑の3つのグループに分けられており、黄はおもにエネルギーのもと、赤はおもに体をつくるもと、緑はおもに体の調子を整える働きをします。これら3つのグループから食品を組み合わせて献立を作ると栄養バランスのとれた食事になります。アレルギーがあって食べられない食品がある場合、同じ栄養素を持つ違った食品で代用しましょう。また、毎食、栄養バランスのとれた食事が理想ですが、無理な場合は一日を通して考えて、朝ごはんできれなければ晩ごはんでも多くとるなどすればいいですね。

うんどうするって 大切なんだ!

「さあ、きょうも かえったら テレビゲームしーよおっと!」
 「げんき、家の中で ゲームばかり していると
 どうなるかな? うんどうしないと 元気に なれないよ。」

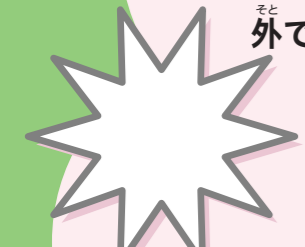
自分が あてはまる  に 色を ぬって みてね。
 体を たくさん うごかしてるかな?

さやか の 元気チェック

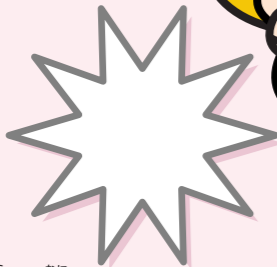


外で あそぶのが すき

家の しごとを よくする



体を うごかすのが すき



毎週 何か きまった うんどうを している



できるだけ エレベーターなどを
 使わずに かいだんを
 使っている

① さあ、すもう 大会だ!

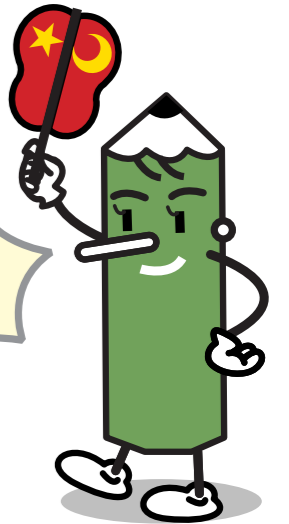
チェックのページは **3** (24ページ)
 できたかな



うですもう



はっけよ~い
 のこった!!



しりずもう

おしりを
 ぶつけあう
 すもう

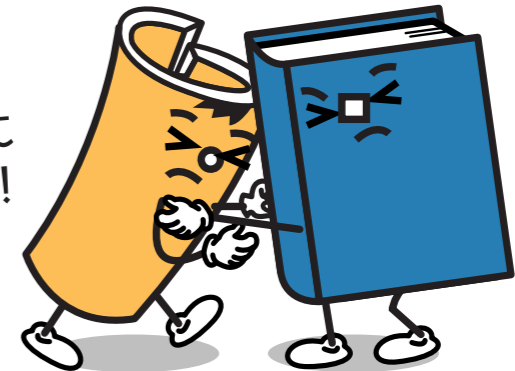


おしずもう

足が うごかないように
 おしたり
 ひいたりする
 すもう



シテンに
 かてるように
 がんばるぞ!



おうちの方へ

現代社会では家事や仕事の自動化、交通手段の発達などにより身体活動量が低下し、小学生でも運動不足による様々な症例が報告されています。少子化できょうだいの数も減り、子ども同士ぶつかり合って遊ぶことも少なくなった今、すもうは、相手に対する力の入れ具合を学んだり、体力の向上に役立てることができるようでしょう。もちろん、すもう以外の運動で身体を強くすることもできます。お子さんに合った運動をすすめてあげましょう。

2 外で あそぼう!!

チェックのページは
できたかな **3** (24ページ)



「こんどは “高おに” しよう。」

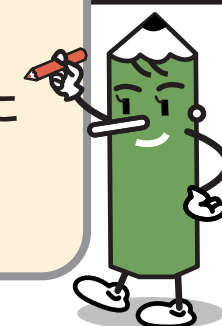
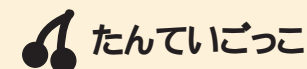
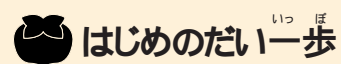
「地めんより 高い ところに
いれば おにに
つかまらないよ。」



外に出かけるときは、
ぼうしをかぶろうね。



いろんなあそびに ちょうせんしてみよう。
あそんだら 木のみに色をぬろう。

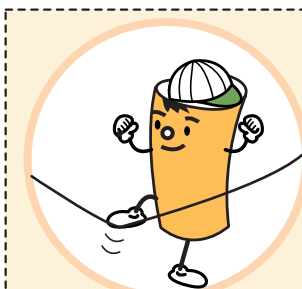


もし あふない 目に
あいそうになったら、
近くの おとくに
たすけて もらったり、
「こども 110番の家」に
かけこものよ〜。

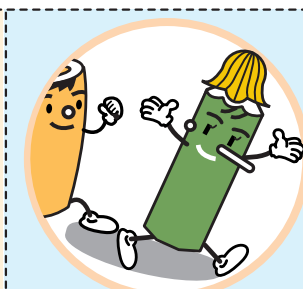
むかしからの あそびには どんなものがある?
おうちの 人や 近じよの 人に きいて みよう。
切りとって カードに しよう。

おうちの方へ

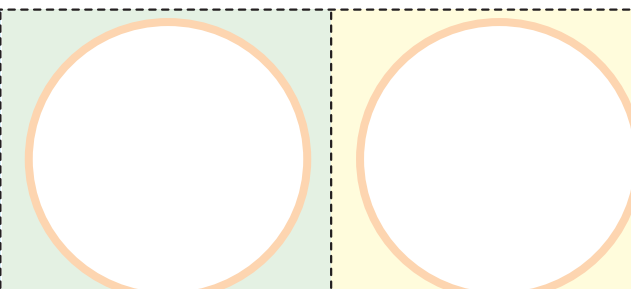
昔の遊び、外遊びの中には、走ったり、跳んだりといった基本の運動がたくさん含まれているので、知らず知らずのうちに筋力、瞬発力などが養われます。また、様々な年齢の子どもや地域の人がいっしょに遊ぶことで、コミュニケーション能力も身につきます。仲間がいれば、おもちゃがなくても遊べる能力を身につけられるよう、地域ぐるみで見守り育てていきましょう。



ゴムとび



かげふみ



3外は たからもので いっぱい!



チェックのページは **4** (25~26ページ)
できたかな

「きょうは 虫めがねを もって 来たんだ。」

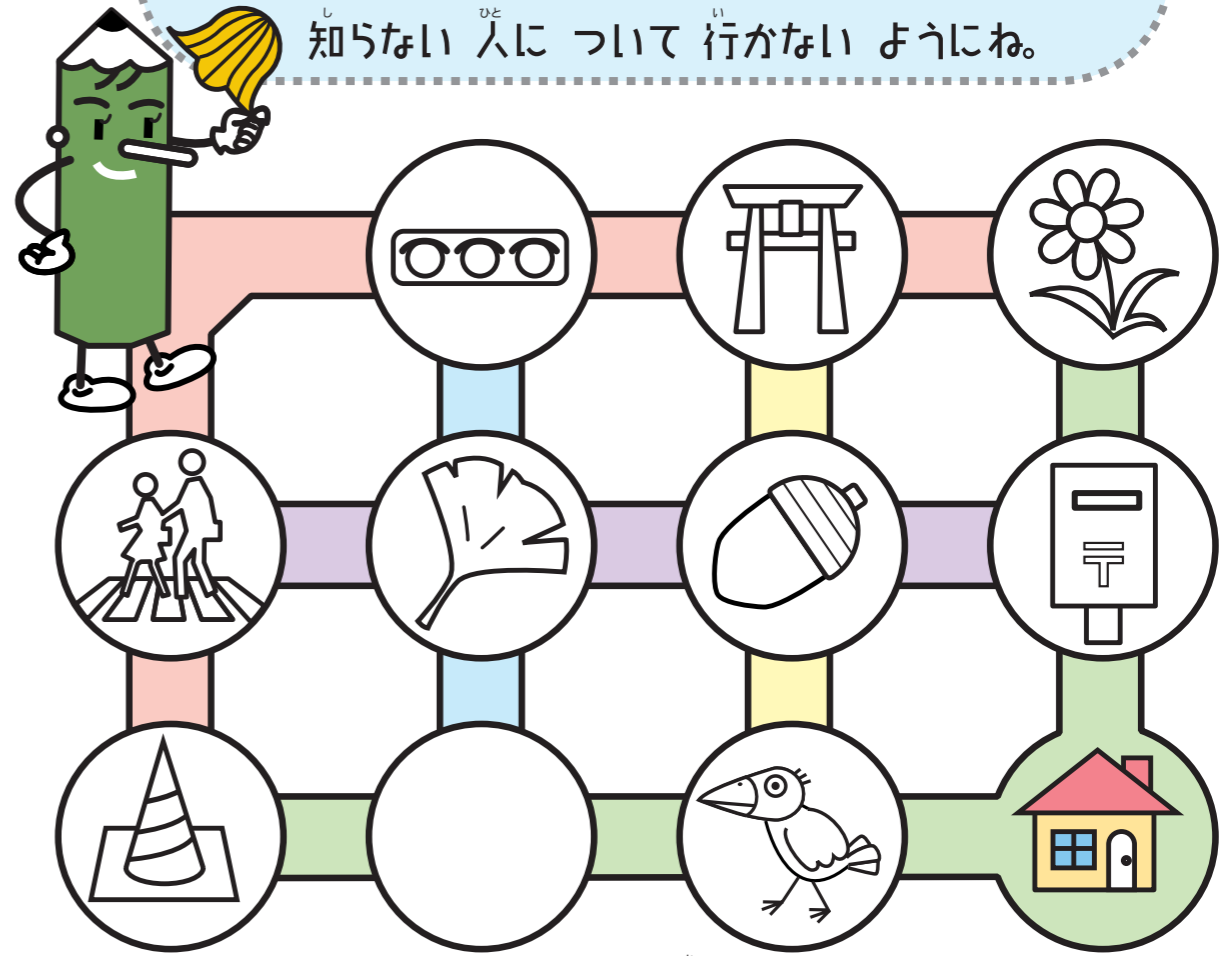


「まちや 公園の 中には
おもしろい 形の ものが いっぱいね。」
「おうちの 人や 友だちと いっしょに
さがしに 行こう。
さがす ことで たくさん 歩く ことになるんだよ。」

下の カードと 虫めがねを もって 外に 出よう!
カードと 同じ 形を さがして 見つけた ものの 名前を 書こう。
(虫めがねが なくても できるよ。)

			すきな 形を 書いてね。
名前	名前	名前	名前

まちの 中を 歩いて 下の 絵の ものを 見つけたら、
色を ぬって いこう。交っうきそくを まもり、
知らない 人について 行かない ようにね。



すきな ものを 書こう!



学校で もらった
「おおさか キッズパスポート」で
スタンプラリーに でかけよう!



おうちの方へ

小学生は10年前に比べ、一日約3,000歩も歩く量が減っていると言われています。また、大阪の子どもは持久力が低いというデータもあります。小さい時から面倒がらずに歩く習慣を身につけておくことが必要です。一つ前のバス停で降りる、階段を利用するなど、少しでも多く歩くことからはじめ、家族そろって持久力を身につけていこうにしましょう。遊びや外の活動では、安全にも注意してください。

ねるって 大切なんだ!

「おはよう、げんき!」

「う...ん。」

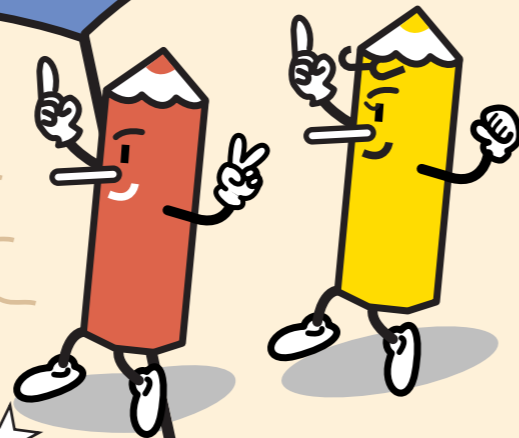
「げんきは、ねむる 時間が たりないから、
元気に あいさつ できないのかな。」

元気に あそんだり、べんきょうする ために、
みんなは ちゃんと ねむれて いるかな?



つぎの文を読んで、自分に
当てはまる ものには 赤色を、
当てはまらない ものには
黄色を ぬってね。

1. 昼間、よく ねむく なる ☆
2. 朝 おきるのが とっても つらい ☆
3. 体が だるい ときがある ☆
4. 朝ごはんを 食べる 気が しない ☆
5. なんだか 元気が 出ない ☆



赤い 星が 2つより たくさん ある人は、
ねむる 時間が たりないのかも しれないよ。
どうすれば ちゃんと ねむれるのかな?

① お話 しよう

チェックのページは
できたかな **5** (27ページ)

「きょう、なわとび 20回 とべたの! すごいでしょ!?!」

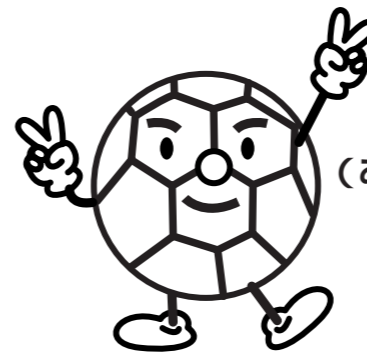
「よかったね! きょう 早く ねたからかな!?!」

「きょうも 早く ねて、あしたは 30回 がんばる!」



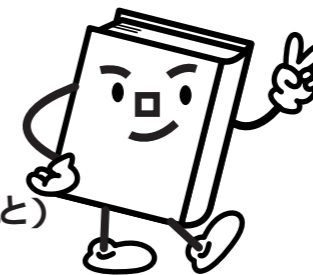
みんなも おうちの 人と きょう あった ことを 話して みよう!

お話した ことに 色を ぬろう。

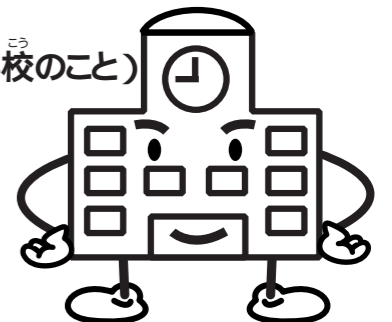


(あそんだこと)

(本のこと)



(学校のこと)



(友だちのこと)

おうちの方へ

子どもは興奮状態のままではなかなか眠ることができません。明日の準備をする時間をもったりすると、心が落ち着きます。また、夜のひととき、テレビを消して家族で話すことは、子どもの心の安定と発達、日常の問題の解決や問題行動の防止にも役立ちます。おうちの方から積極的に話しかけて、子どもとコミュニケーションをとる機会を作るようにしましょう。

2 何時に ねてる?

チェックのページは **6** (28ページ)

「げんき、テレビを 見ていないで 早く ねたら?」

「うん、もうちょっと…」

「テレビや テレビゲームを おそくまで していると、
つぎの日 気もちよく おきられないわよ。

1日に する 時間を きめてみたら どうかな?」

おうちの 人と いっしょに 時間を きめよう!

*テレビ

いま 今 見ている 時間(1日)

時間 分

*テレビゲーム

いま 今 している 時間(1日)

時間 分

やくそくする 時間(1日)

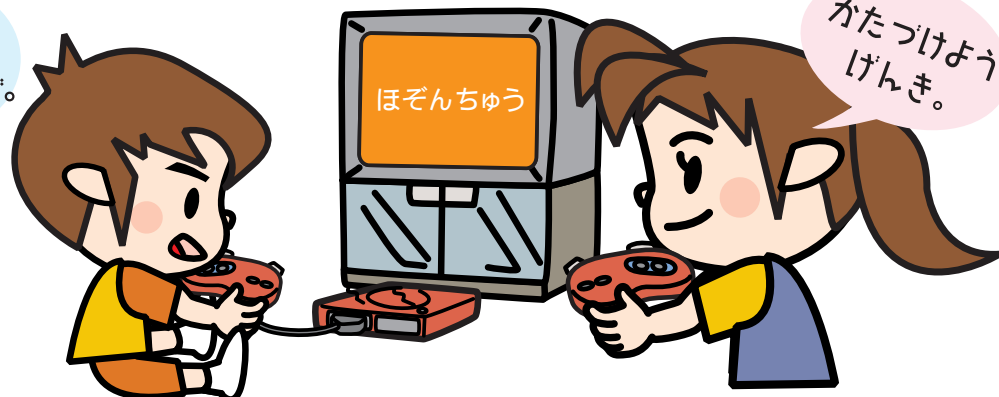
時間 分 まで

やくそくする 時間(1日)

時間 分 まで

テレビを 見ない 曜日、テレビゲームを しない 曜日を きめるのも いいね。

きょうは
ここまで。



「ねる子は そだつって きょう 学校で ならったよ。」

「え? ねると 大きくなれるの?」

「子どもは、ねむっている 間に
大きくなるんだよ。

だから、早く ねようね!」



みんなは きょう、何時に ねたかな?
やくそくの 時間までに ねるように しようね。

おうちの 人と いっしょに
ねる 時間を きめよう!

時 分 ごろ に ねます。

よく ねむると、
からだ 体も あたま 頭も こころ 心も、
よく そだつんだよ。

おうちの方へ

十分な睡眠は、身体や頭(脳)や心の疲れをとるので、翌日の目覚め、朝食摂取、体調、眠気など様々なものにより影響を及ぼします。また、子どもの成長ホルモンは、特に夜10~12時のねむっている間に多く分泌されるので、9時ごろまでに寝させることはとても大切なことなのです。

3 早おきすると いいこと いっぱい

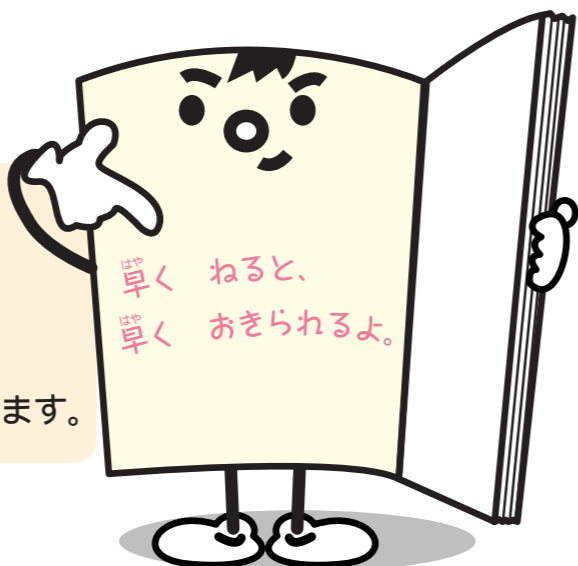
チェックのページは **6** (28ページ)

「さやか、げんき、早く おきて~!
朝の 空気は おいしいよ!
早おき したら いいことが
たくさん あるのよ!」



きれいだね!
すう字の 1から じゅん番に、
点を むすびましょう。
さやかと げんきの 見つけた
いいことが わかるよ。

おうちの 人と いっしょに
おきる 時間を きめよう!
時 分ごろ に おきます。



「朝 早く おきると、朝ごはんが 食べられたり
うんちが 出たり、いいことが いっぱいだね。」



朝ごはんの あとには トイレに 行こう!

おうちの方へ
睡眠が十分にとれていれば、毎朝規則正しく目が覚めるので、朝ごはん、トイレの習慣も身につけられます。また、便秘の原因としても、朝食欠食、運動不足、便意を催した時にすぐしない(時間がない)、食物繊維の不足などが考えられるように、「食事」「運動」「休養」の3つは、密接に結びついています。3つがバランスよく向上するよう、お子さんの様子を見ながら、いっしょに「げんきアップ」していきましょう!

げんきと さやかは、もっと ^{げんき}元気に なるために
 ぼうけんの たびに 出ます。
 みんなも いっしょに、さあ、^で出かけよう！

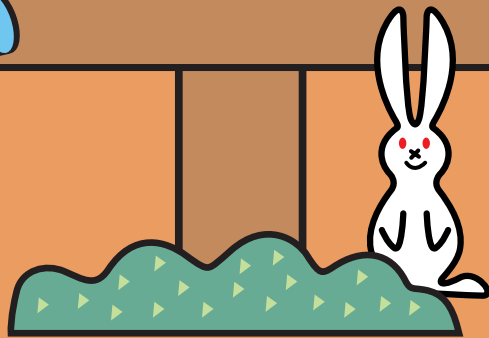


「できたかな？」のすすめ方 ^{かた}

その1 できた ふんだけ ^{いろ}色を めろう。

その2 1回の ^{かい}チェックは、できるだけ
 毎日 ^{まいにち} つづけて やってみよう。

その3 もし つづけられない ときは、
 少し ^{すこ}お休みして、
 また はじめても いいから、
 あきらめないで やって みよう！



おうちの方へ

「できたかな？」は、お子さんに合わせて、チェックの目標を少しずつあげていくことにより、生活改善をしていくページです。このチェックはお子さんだけでは難しいので、目標を達成しやすいように、ご家族が応援しながら、取り組んであげてください。

また、このページで設定されている目標はあくまで一例です。目標がお子さんの状況に合わない場合、達成できるように調整してあげてください。そして、お子さんの生活習慣に改善が見られたらしっかりとほめてあげましょう。できないことを指摘するより、少しでもできたところを見つけてほめるようにすれば、やる気が出てくるものです。

各ページ下の「おうちの方・先生から」の欄には、主におうちの方が「見たよ」というサインや、「よくできたね」のマークなど、工夫して書き入れてあげてください。

できた かな 1

^{あさ}朝ごはん ^た食べたかな？



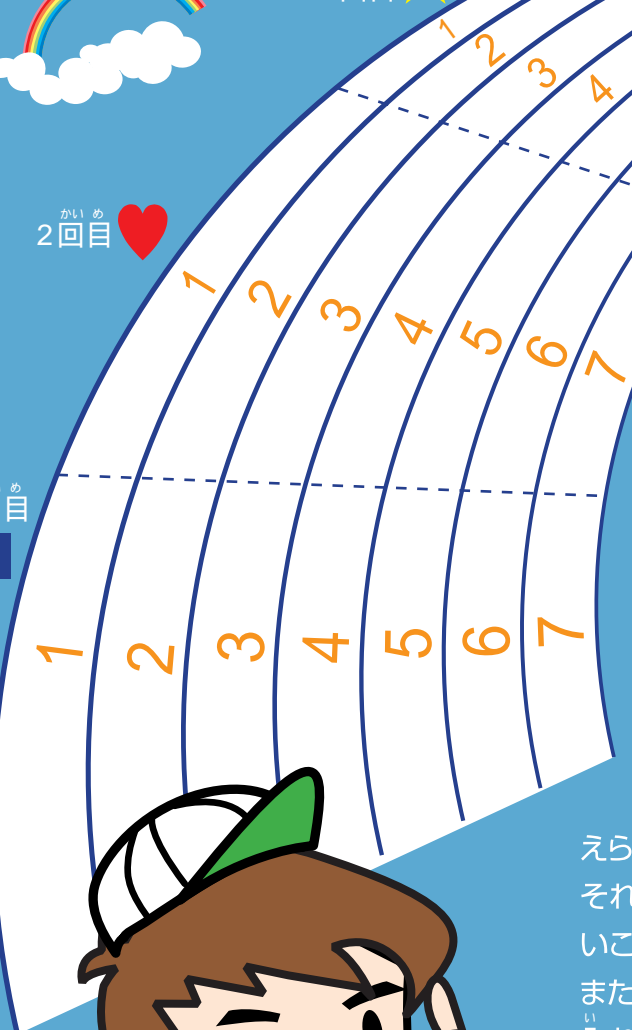
4ページのチェック



^{かいめ}3回目 ★

^{かいめ}2回目 ♥

^{かいめ}1回目 ■



おうちの ^{ひと}人と ^{そうだん}して
 した ^{した}の ~ から ^{あさ}朝ごはんの
 メニューを えらび ^{しょうせん}しよう。

ごはんや パン、
 コーンフレークなどを ^た食べた。
 ヨーグルトを ^た食べたり、牛にゆうや
 くだもの・野さいの ^{じゆうす}ジュースを のんだ。
 野さいや くだものを ^た食べた。
 おかずを ^た食べた。

えらんだ ^{ばん}番ごうを ^{した}下の () に ^い入れて、
 それが できたら、にじに ^{いろ}色を めって
 いこう。1回目で ^{かいめ}できなくても、
 また ^{おな}同じ ^{ばん}番ごうを 2回目に
^い入れても いいんだよ。

- 1回目は () 番に ^{ばん}ちょうせん
- ♥ 2回目は () 番に ^{ばん}ちょうせん
- ★ 3回目は () 番に ^{ばん}ちょうせん

※いくつ ^い入れても いいよ。



おうちの方・先生から

できたかな 2

5、6ページのチェック

コース1 になが手な 野さいに チャレンジ!
 になが手な(あまり 食べない) 野さいを 書こう。

上に 書いた 野さいを 1つ 食べたら、
 1マス 色を ぬろう。(同じ 野さいを 何回
 食べても いいよ) 7回 食べたら コース2に 行こう。

コース2 野さいを たくさん 食べよう!
 昼ごはん と ばんごはんの りょうほうで
 野さいを 食べた 日は、色を ぬろう。

コース1

コース2



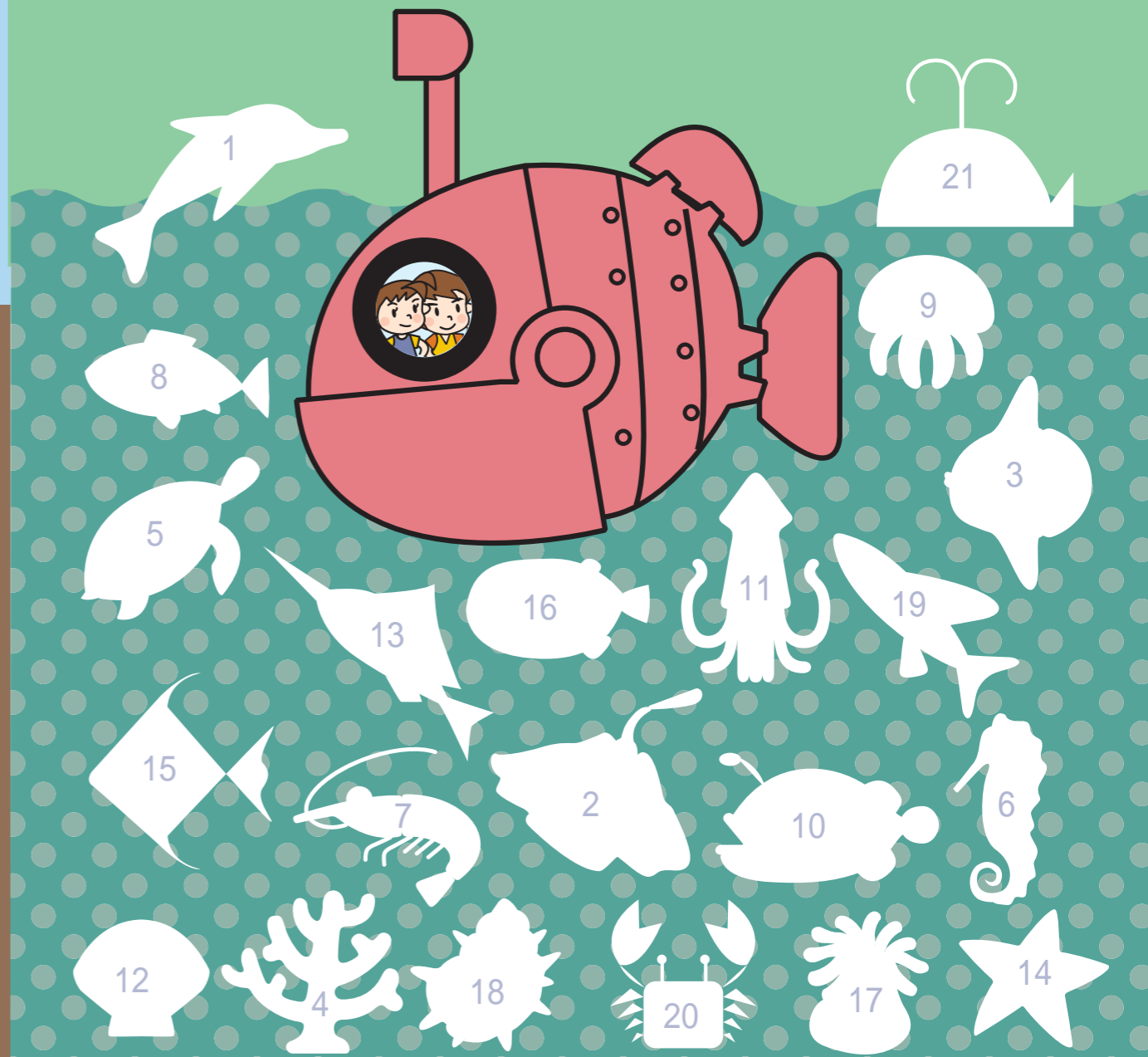
おうちの方・先生から

できたかな 3

10~12ページのチェック

すもうや
 外あそびを しよう!

すもう、外あそび、むかしあそびの どれかを したら
 海の 生きものに 色を ぬろう。



おうちの方・先生から

できたかな4

13、14ページのチェック

おもしろい形を見つけよう!

毎日たくさん歩いて、見つけた形に色をぬっていこう! 見つけた日も書いてね。
 少しずつ歩く時間をふやして、むずかしい形に挑戦していこう。

The map features a central treasure chest and a boy with a magnifying glass. The path leads to various shapes and objects, each with a date label:

- Yellow box: Circle
- Pink box: Trapezoid
- Green box: Crown
- Yellow box: Triangle
- Green box: Three triangles
- Pink box: Target
- Yellow box: Square
- Green box: X
- Blue sign: バス (Bus)
- Yellow box: Semi-circle
- Green snake
- Pink box: Four-leaf clover
- Blue swan
- Yellow box: Star
- Green box: Pac-Man shape
- Pink box: Oval
- Brown hat
- Pink box: Octagon
- Green box: Heart
- Green box: S-curve
- Yellow box: Cross
- Blue bridge
- Pink box: U-shape

ぜんぶ見つけたら、すごいたからものが手に入るかな~?



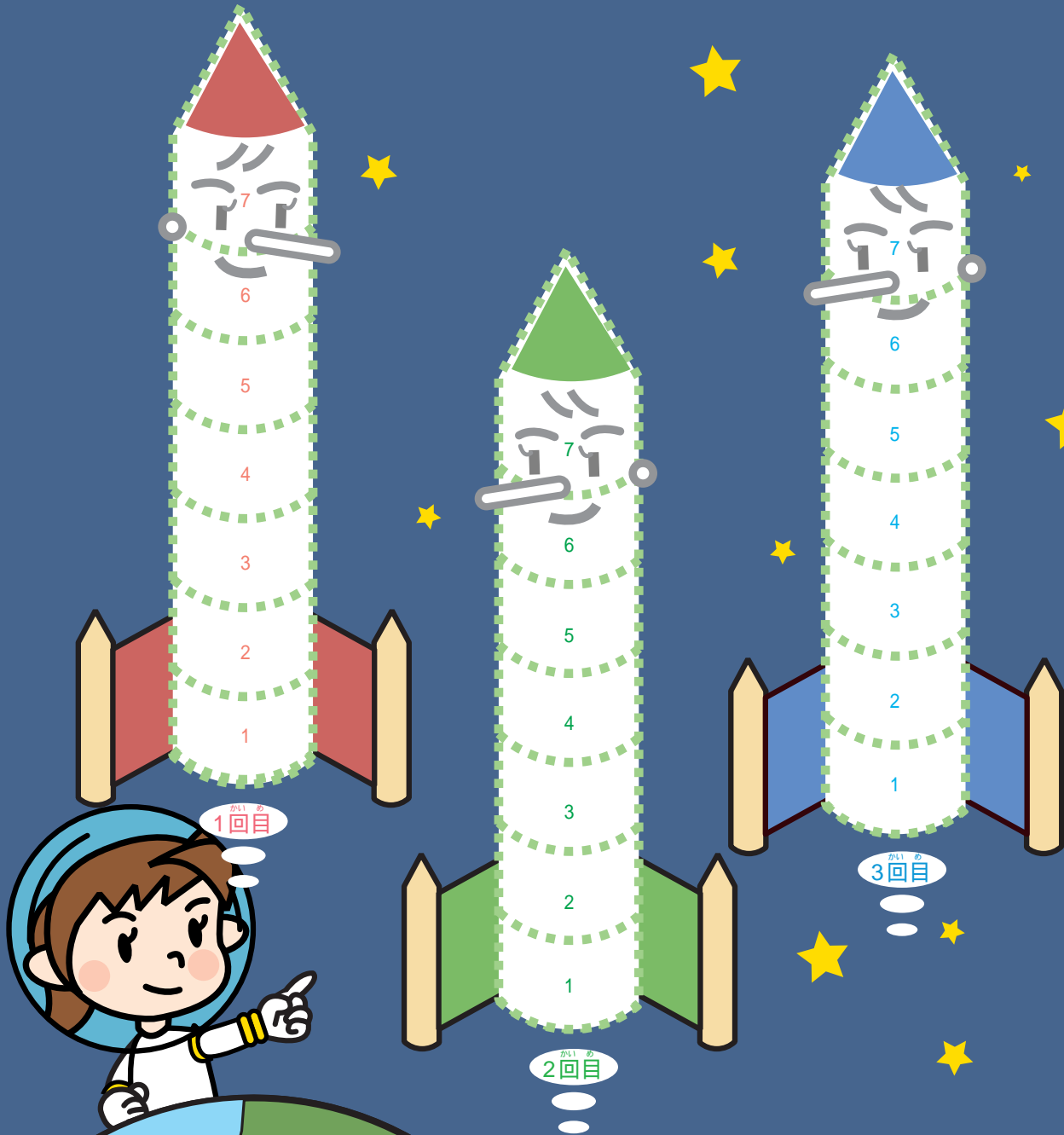
おうちの方・先生から

できたかな 5

16ページのチェック

おうちの 人と 話そう!

おうちの 人と、学校のこと、友だちのこと、
本のこと、あそんだことや、
その日に あったことなどを 話したら、
ロケットに 色を ぬろう。



おうちの方・先生から

できたかな 6

17~20ページのチェック

早ね 早おきを しよう!

1回目

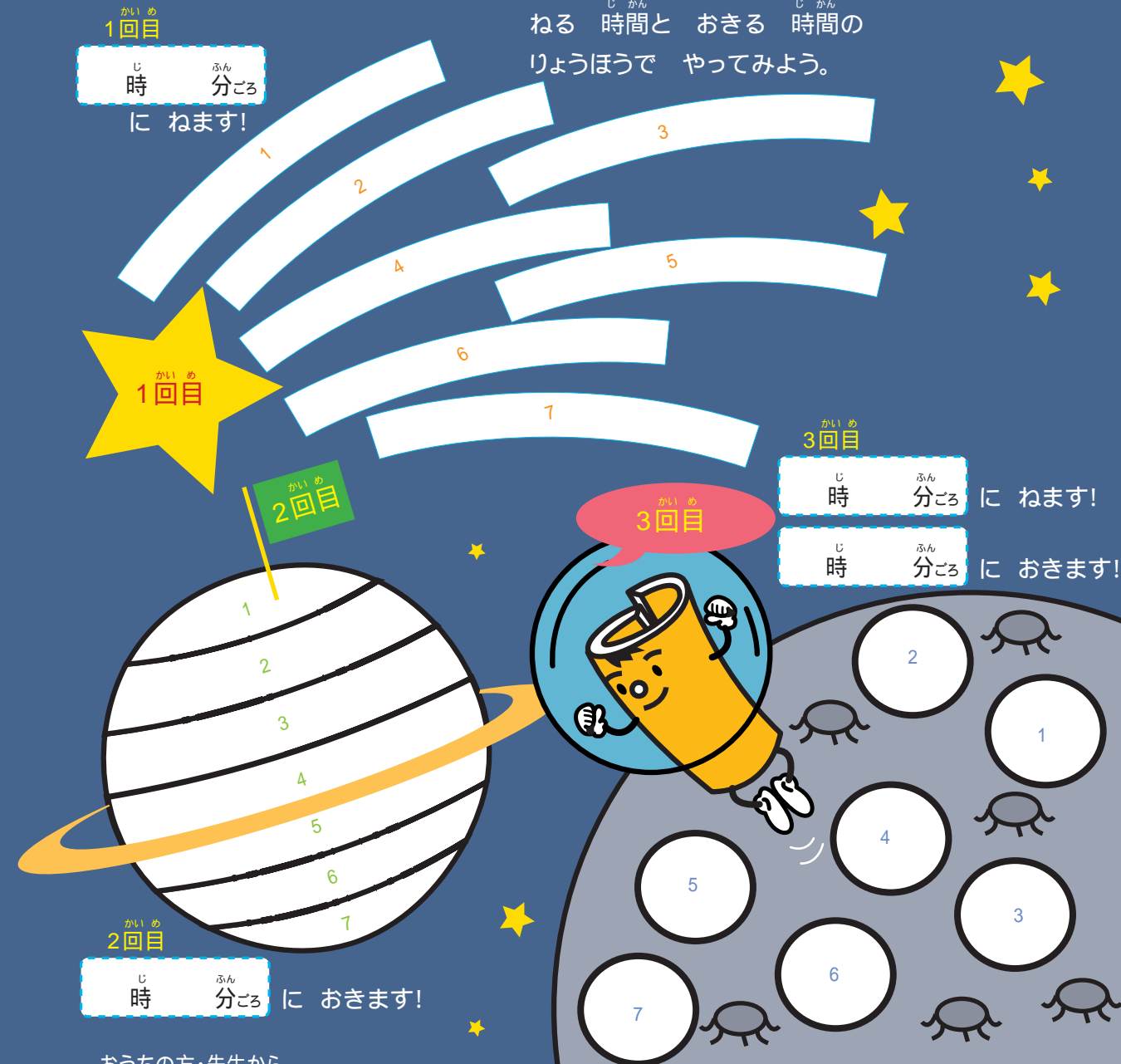
おうちの 人と 何時に ねるのか きめて
まもれたら 色を ぬろう。

2回目

こんどは おきる 時間で やってみよう。

3回目

ねる 時間と おきる 時間の
りょうほうで やってみよう。



1回目

じ時 ぶん分ごろ
に ねます!

1回目

2回目

3回目

じ時 ぶん分ごろ
に ねます!

じ時 ぶん分ごろ
に おきます!

2回目

じ時 ぶん分ごろ
に おきます!

おうちの方・先生から

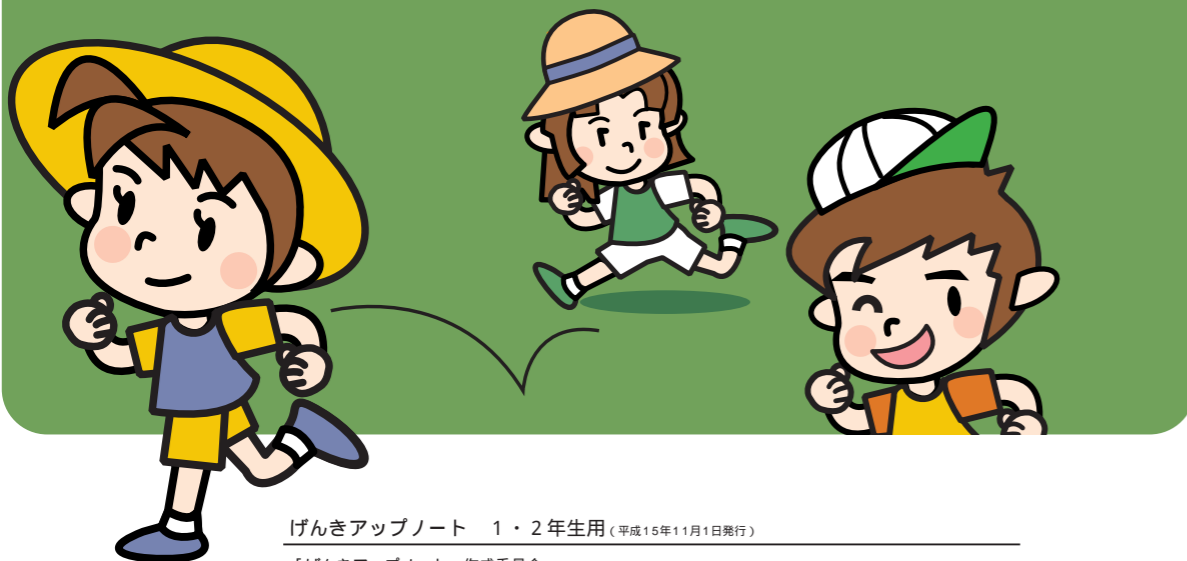
元気の なかった さやかと げんきは、
この ノートの おかげで、とっても 元気に なりました。

おおさかの 小学生の みんなも 元気に なったかな？
もし、元気が なくなって きたら
なんどでも この ノートを やって みてね。

それから、ノートの 中で やくそくした ことや、
きめた ことは、ノートが おわっても ずっと まもってね。
エッピンとの やくそくだよ。

さいごに、いろいろ おしえてくれた 「ノートン」と
「エッピン」に みんなで おれいを いおう！

ございました!!



げんきアップノート 1・2年生用(平成15年11月1日発行)

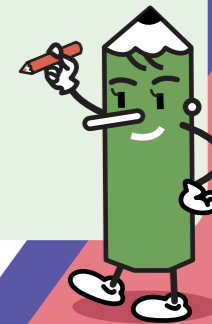
「げんきアップノート」作成委員会(五十音順)

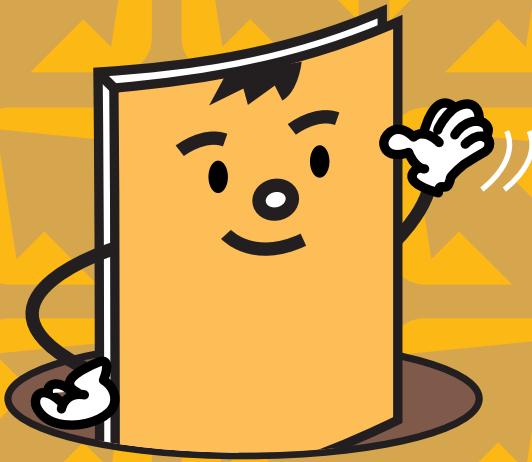
井藤 尚之 大阪府医師会 学校医部会常任委員
梅林 薫 大阪体育大学 教授
岡 幸恵 交野市立倉治小学校 養護教諭
佐藤 真一 大阪府立健康科学センター 健康開発部長
白石 龍生 大阪教育大学 教授(委員長)
西岡 伸紀 兵庫教育大学 助教授(副委員長)
春木 敏 兵庫大学 教授
水野 和幸 大阪市立三国小学校 教諭
宮田小百合 吹田市立片山小学校 養護教諭
安井 好美 枚方市立第二学校給食共同調理場 学校栄養職員
渡辺 治美 吹田市立岸部第一小学校 養護教諭

企画・発行:大阪府教育委員会
制作:株式会社 宣成社



この ノートを さいごまで やって 元気に なった 人には
この 「げんきアップメダル」を わたします!
自分で 好きな 色を ぬって、
自分だけの メダルを つくってね。





1ねん

くみ

ねん
2年

くみ
組

なまえ
名前