

チェック!の時間ですよ!

「食べる」「運動する」「休む」のことわかった? じゃあ次は自分で目標を決めてチャレンジ!
 少しずつでもいいから、自分のペースで目標を達成できるようにつづけてみよう!
 おうちの人や、先生、友だちに相談してもいいよ。さぁみんなでげんきアップ!!



チェック! はじめ! 4ページ

きょうも修行だ!

しゅりけんの使い手No.1は?

ばんごはんで、4ページの がきちんとそろっているか1日1回チェック!

●を食べたら★を、▲を食べたら⚡、■を食べたら✪のしゅりけんをぬろう。



●を食べたぞ! ▲を食べたぞ! ■を食べたわ!



このページのチェックは1週間です。続けてやってみよう。



見つかるぞ! 木の葉がくれの術!

朝ごはん、え～なじいの分まで食べちゃった!

それぞれの目標ができたら、葉っぱに色をぬろう。

1回目 6ページで決めた目標 ()番ができるようになる



2回目 次の目標を決めよう ()番



3回目 さあ、ラストチャレンジだ! 次の目標 ()番

それぞれ1週間ずつの3週間でするチェックだよ。

のぼってくるのじゃ!

てっぺんまであと少し! 岩をのぼってお宝^{たから}ゲット!



シュリ犬は草の上をジャンプしていくっしょ!

チェックのしかた

- 1回目...ハジメ 昔の遊びを調べる、または昔の遊びをしたら1つ岩に色をぬろう。
- 2回目...シュリ犬 2つの遊びを組み合わせ遊んだら1つ草むらに色をぬろう。
- 3回目...しのぶ 外で1時間以上体を動かして遊んだら1つ丸い岩に色をぬろう。

ハッピーバーシュデー!

プレゼントは



おたん生日^{じゅう}のしのぶにシュリ犬から手紙がとどきました。ひみつ^{あひづ}の暗号でプレゼントが書いてあるんだって。しのぶはわかったみたいだけどみんなはわかるかな?

5行目 4行目 3行目 2行目 1行目

と ニ げ ほ だ
 も れ し か い
 だ か き め す
 す ら っ し せ
 ん ち も ニ の ほ

ハッピーバーシュデー

おたん生日のしのぶにシュリ犬から手紙がとどきました。

チェックのしかた

家の仕事をした 1点 自然の中や公園で遊んだ 1点

1点とれたら、1文字ずつ消していこう。最後に5こ残るまでつづけてみよう。

1	1行目	な	2	3行目	ん	3	5行目	と	4	2行目	か	5	4行目	こ
6	2行目	の	7	5行目	だ	8	1行目	い	9	4行目	れ	10	3行目	っ
11	5行目	ですよ	12	1行目	す	13	4行目	ら	14	2行目	し	15	3行目	き
16	1行目	だ	17	2行目	よ	18	5行目	も	19	3行目	げ	20	4行目	か



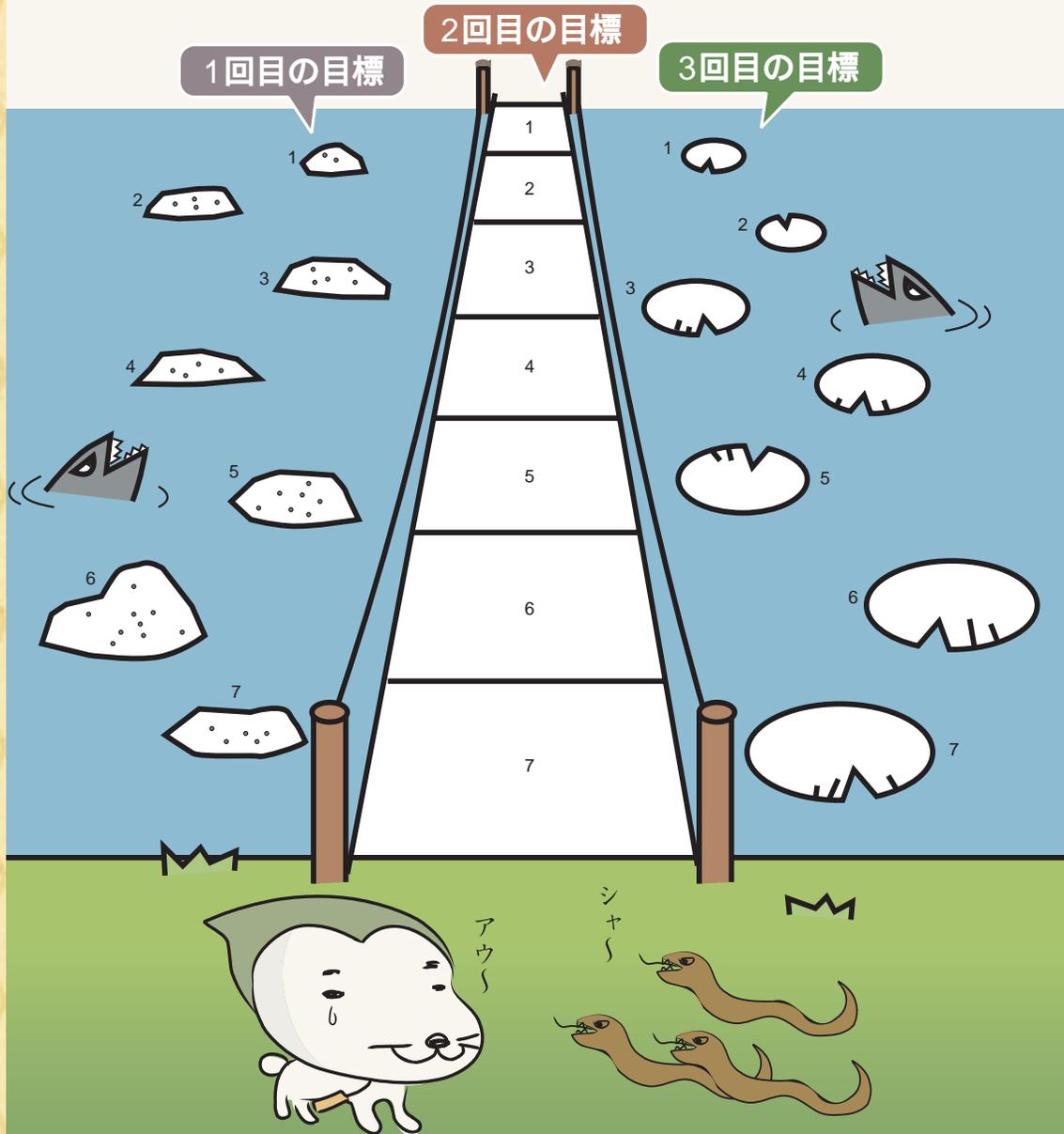
川をわたって

シュリ犬を助けよう!



チェックのしかた

()に数字をいれて、目標をつくらう。目標が守れたら1つつ色をぬろう。
 1回目の目標...()分 おしゃべりした 2回目...()に 話題を話す
 3回目...忍者の話し方に()分 チャレンジする



シュリ犬がみんなが助けにきてくれるのを待ってるよ!

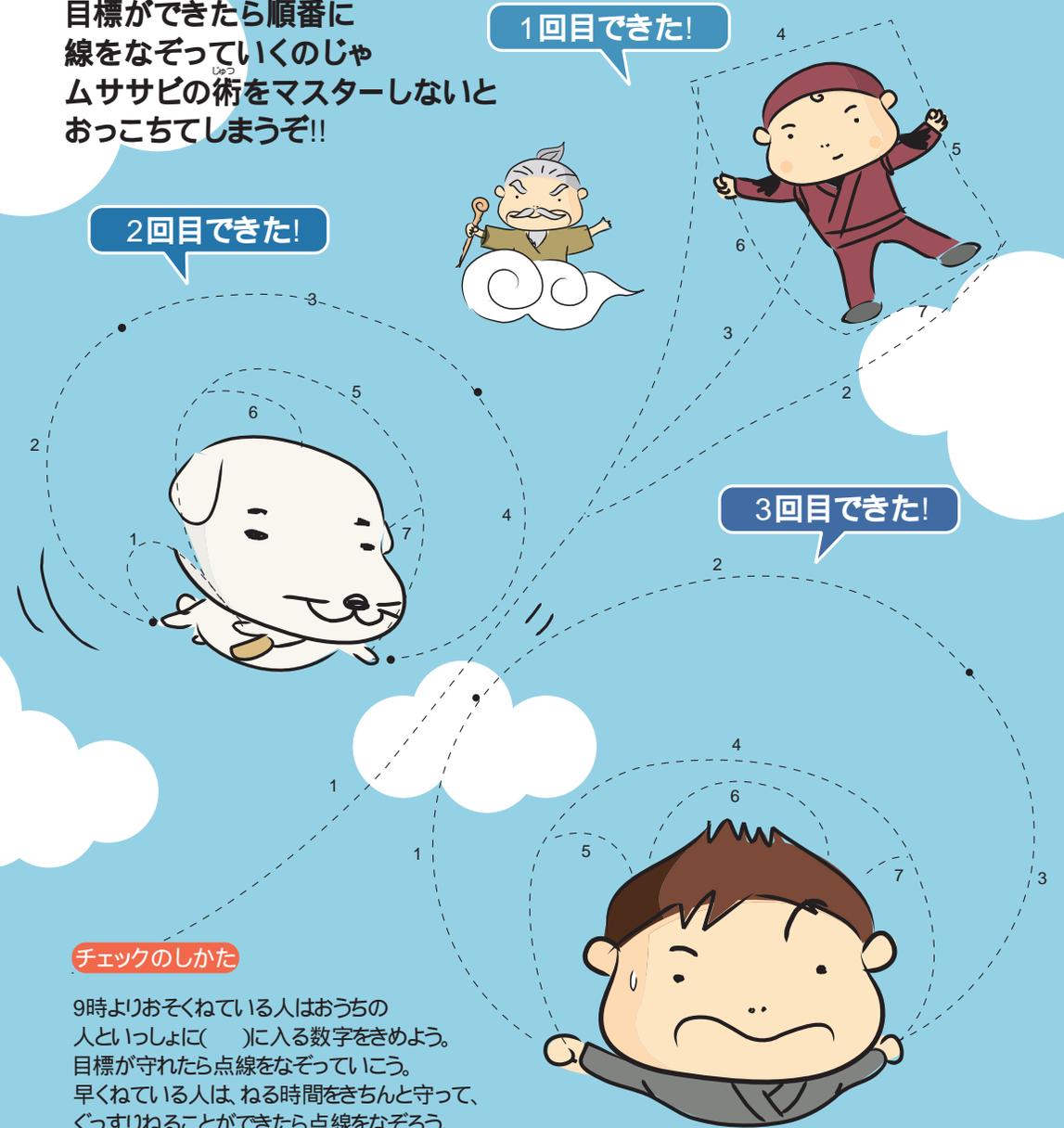
うまくいかない時は、目標が高すぎないか見直してみよう。



大阪城に着陸せよ!

ムササビの術は成功!?

目標ができたなら順番に
線をなぞっていくのじゃ
ムササビの術をマスターしないと
おっこちてしまうぞ!!



チェックのしかた

9時よりおそくねている人はおうちの
人といっしょに()に入る数字をきめよう。
目標が守れたら点線をなぞっていこう。
早くねている人は、ねる時間をきちんと守って、
ぐっすりねることができたら点線をなぞろう。

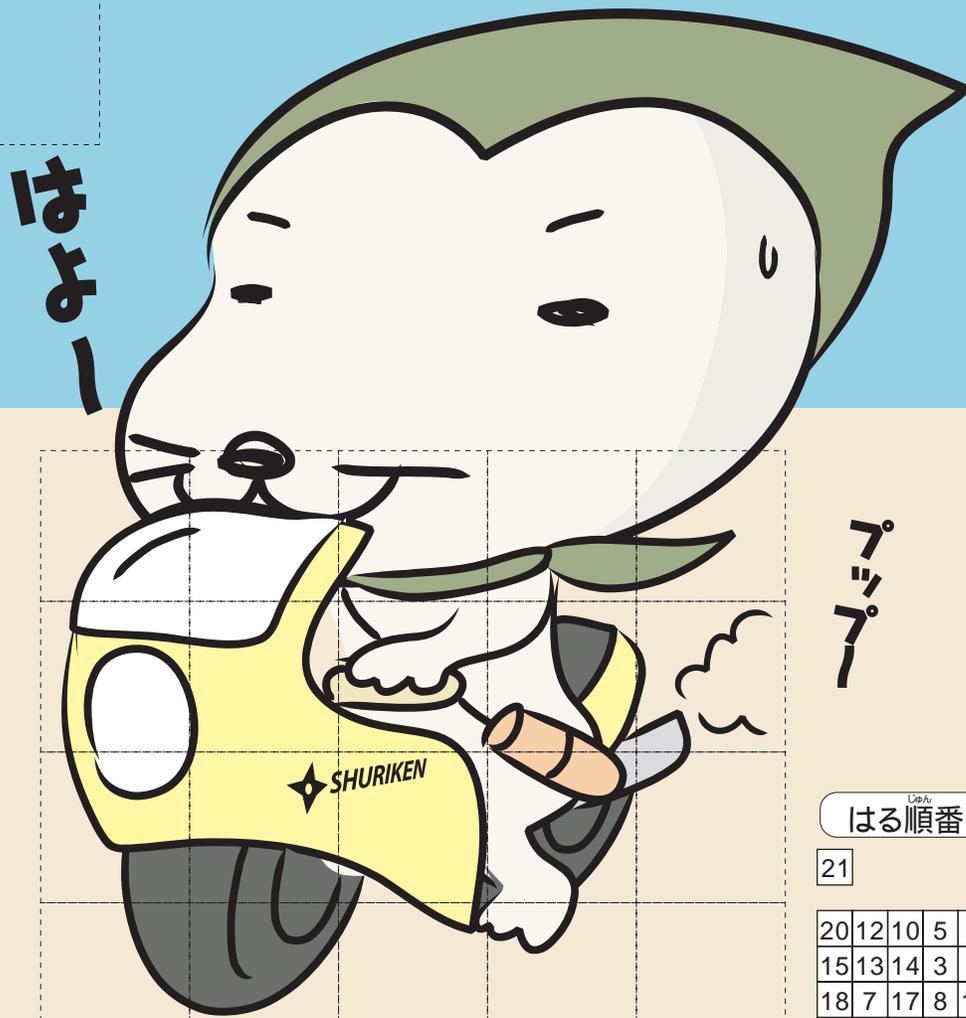
	1回目	2回目	3回目
9時よりおそくねている	()分早くねる	()分早くねる	()分早くねる
9時より早くねている	9時までにはねむることができたらOKだよ!		

目標を達成できた君はすばらしい!自分をほめよう!



急げ! シュリ犬! はよプップ~パズル!

あっ! シュリ犬ライダーがやってきましたよ。
何だかとても急いでいるみたいですけど、どうしたんでしょう?



プップー

はる順番

21

20	12	10	5	9
15	13	14	3	4
18	7	17	8	16
1	11	2	6	19

チェックのしかた

おうちの人といっしょに()に入る数字を入れて、目標をきめましょう。守れたら、1番目のパズルからうめていきましょう。シュリ犬が急いでいる理由がわかります。

- 1回目 1~7番 早起きする()時()分
- 2回目 8~14番 朝ごはんのあとにうんちする
- 3回目 15~21番 早起きしてうんちもする

✂ 1番から順番に切り取って上の「はる順番」を見ながらはろう

「食べる」「運動する」「休む」 みんなはそろった?



ん ?なんだろう? まちや自然の中でいっしょうけんめい遊んで運動して、いろんなものを発見してください。みんなの年ごころは、病気やケガをしないために体づくりをしっかりしておくことが大切です。

げ んきのもとになる「食べる」。息をするだけでもエネルギーを使っているなんて考えもしなかったでしょう。おなかいっぱいになれば何を食べてもいいと思っていた人はいなかったかな? 「食べられる」ということに感謝して大切に食べましょう。世界を見ても、これほど「食べる」ということにめくまれた国はないのですから。



き ぶん(心)を休めること、体を休めること、どちらも元気な生活にとって大事なことです。夜おそくまで起きていたりすると、次の日に元気がでないだけでなく、心までどんどんつかれてしまうのです。これからたくさん活やくの場面があるでしょう。そのとき、元気ががんばれるように、心と体のお休みはしっかりとしましょう。

げんきアップノート 3・4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 (50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 大阪府立三田小学校 教諭
- 宮田小百合 吹田市立片山小学校 養護教諭
- 安井 好美 枚方市立第二中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





GENKI UP

げんきアップ認定証

_____ 小学校

年 組

様

あなたは元気になるために
「食べる」「運動する」「休む」
ことにおいて、日々努力し、
目標を達成、げんきアップ
したことをここに認定します。

忍者村 げんきアップ道場 師範

え〜なじい



OSAKA



ハンコもらうですよ

みんな元気になったですか？ そうですか。それはよかったですよ。
シュリ犬が教えた「げんきアップ術」もわすれずに毎日やるですよ！！ わかりましたね！！
じゃあ、みんなとまた会えるときを楽しみにしてるですよ。

3年	組	名前
4年	組	

大阪府教育委員会



地球にやさしい大豆インク 古紙配合率100%再生紙使用