

はやねはやお あさ
早寝早起き朝ごはん

ほん よ そとあそ
本を読んで外遊び

なかよ きょう げんき
みんな仲良く今日も元気

げんき
「元気ですか？」

げんき
— **「元気です！」**と

こた ころ からだ
答えるためには、心も体も

げんき たいせつ
元気であることが大切です。

もし、「食事」「運動・遊び」

「読書」のどれかがなくなると

どうでしょうか。心と体のバ

ランスがくずれてしまって、

元気ではなくなります。

90日間、「食事」「運動・遊び」「読書」にチャレンジし、元気ポイントをためて、未来を拓くたくましい「やまぐちっ子」をめざしましょう。

もくひょう き
☆目標を決めてチャレンジしよう！☆



げんき いじょう
元気ポイント 71以上

たくましい「やまぐちっ子」

51～70

ねばりづよい「やまぐちっ子」

31～50

がんばっている「やまぐちっ子」

しよく じ 食 事

あさ た 朝ごはんを食べよう！

たいおん あ からだ はい
○体温が上がり、体のスイッチが入ります。

あさ はいべん
○朝のうちに排便ができるようになります。

はやねはやお だいじ ※早寝早起きも大事！

はやねはやお しよくよく で
早寝早起きをしないと食欲が出ません。

えいよう かんが た 栄養のバランスを考えて食べよう！

○エネルギーがたくわえられます。

○たくましい体ができます。

からだ ちょうし
○体の調子がよくなります。

よくかんで食べよう！

のう
○脳のはたらきがよくなります。

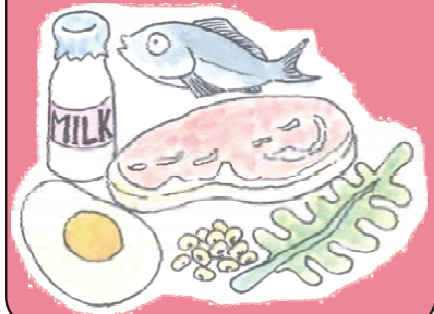
じょうぶ
○あごが丈夫になります。

ひまん ふせ
○肥満を防ぐことができます。

おもにエネルギーとなり、
からだ うご
体を動かす
もとになる



おもに血や肉となり、
からだ
体をつくるもとになる



からだ ちょうし ととの
おもに体の調子を整え、
びょうき
病気にかかりにくくなる



うんどう あそ 運動・遊び

まいにち からだ うご
毎日、体を動かそう！

まいにちつづ つよ からだ
○毎日続けることで、強くてしょうぶな体ができます。

しょくじ
○食事がすすむようになります。

むり うんどう きゆう うんどう からだ じゅんびうんどう
※無理な運動や、急な運動は体をいためます。準備運動をしましょう！

あせ ふく きが
※汗をかいたら、タオルでふいて、服を着替えましょう！

うんどう
いろいろな運動にチャレンジしよう！

からだ うご からだ
○体のいろいろなところを動かすことで、バランスのよい体ができます。

とも かぞく うんどう たの
友だちや家族と運動を楽しもう！

たの
○楽しさがふくらみます。

とも ふ
○友だちを増やすこと

ができます。



どく しよ 読 書

まいにち すこ ほん よ
毎日、少しずつ本を読もう！

○心こころが落おち着つきます。

○一冊いっさつ読よみ切きったという達たっせい成かん感かんを感じることが出来ます。

※本ほんを読よむときにはテレビけを消けしましょう！

いろいろな種しゆり類いの本ほんを読よもう！

○新あたしい発はっ見けんがあり、いちろいしろいきな知み識みが身みにつみきます。

○世せ界かいが広ひろがり、心こころが豊ゆたかにななります。

ほん ないよう つた あ
本の内容を伝え合おう！

○いほんろいんな本ほんについて
知しることが出来ます。

○おたががいきの興き味ょう・関かん心しんを知しる
ことが出来ます。



A large rectangular area with a solid top and bottom border and a dashed middle border, resembling a writing template. The dashed line is positioned approximately one-third of the way down from the top border, leaving a wide space for writing.

しょくじ うんどう あそ どくしょ にちさくせん
「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

ねんめ
1年目

げんき ちょうせん
元気ポイントがいくつたまるか挑戦だ！

1年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を
 おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイントをためて 元気になろう！
 がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて 例：よくかんで食べる。
 なわとびを3分間とび続ける。
 30日で3冊読む。 など
 ○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時

例	食	運動・遊び	読	元
はやね・はやおき	事	ポイント	書	気
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

にち	よう	できごと・感想 など
日	曜	
1		
2		

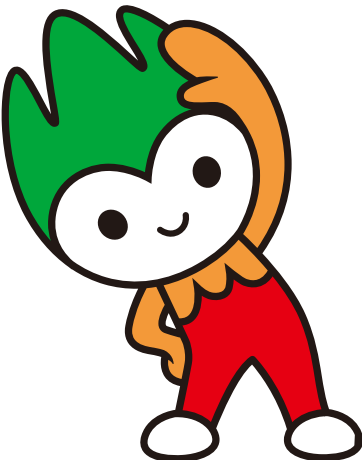
がんばりたいことを
 ふやせます。

あさ 朝ごはんを食べたら○

うんどう そとあそ 運動や外遊びをしたら○

ほん よ 本を読んだら○

しょくじ うんどう あそ どくしょ
 「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに
 ○がついたら、色をぬろう。



こんげつ たっせい
 ※今月のめあてが達成できたら、○をつける
 ようにしてもいいね！