

望ましい生活習慣の確立をめざして!

1日の生活しらべ



きのうの1日をふりかえて、生活時間表（じかん）を作ってみましょう。

生活時間表の作り方

食事・おやつ（おやつ）の時間▶みどり色でぬる。 すいみん時間▶青色でぬる。
外あそびなど運動（うんどう）していた時間▶赤色でぬる。 そのほか▶したことをえんぴつで書きこむ。

6時	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1



けんたくんとあやさんの「食事」「運動」「休よう・すいみん」のとり方をみてみましょう。あなたはどちらにしていますか？

けんたくん

すいみん	朝のしたく	朝ごはん	学校	体育	給食	外あそび	学校	おやつ	外あそび	夕食	自由			
6時	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8

あやさん

↑ 3年 p8 [けんこうな1日の生活]

生活のリズムをつくることの大切さをまとめます。

生活のリズムについて学習したことをもとに、これから気をつけていくことを見つけます。

生活のリズムをつくろう



食事や運動、すいみんなどの生活のリズムがくずれるとどうなるか、考えてみましょう。

すいみん

ねむい…

わっ、ねぼうした!

ねぶそくやねぶそくした日は…?

食事

食欲（じしょく）がない…

1つでもリズムがくずれると…

朝食をとらないと…

食べている時間がない!

運動

運動する気になれない…

すぐつかれる。

生活のリズムとは?

わたしたちは毎日、だいたい同じ時間にねたり、おきたりして、朝ごはんを食べたり、運動したりすることをくりかえしています。これを生活のリズムといいます。

バランスのとれた毎日



食育 どうしてだいじ? 朝ごはん

朝ごはんを食べることで、頭がしっかりとらさず、また、体温（たいぬ）が上がり、1日を元気にすごすことができます。朝のはいべん（はいべん）のリズムをつくることもできます。



見つけよう

自分の生活をふりかえて、これから気をつけたいことを書いてみましょう。

生活時間表を作って、自分の1日の生活を振り返ります。

↓ 3年 p9 [けんこうな1日の生活]

健康な生活 (3年) よりよい発育 (4年)

4年 p29 [よりよく体を発育させるには?]

3・4年生の最終ページでは、国民運動となっている「早ね・早おき・朝ごはん」を紹介!

4年 p26 ~ 28 [よりよく体を発育させるには?]

3 よりよく体を発育させるには?

わたしたちはこれから発育のさかんな時期をむかえますが、体をよりよく発育させるには、「食事」「運動」「休養・すいみん」が大切です!

食事 多くの種類の食品をバランスよく食べよう!

すぎなものばかり食べていませんか? 育ちざかりのころは、特に右のようなものがふくまれている食品をバランスよくとることが大切です。



たんぱく質... 魚



カルシウム... 海草



ビタミン... 体の健康に役立つ野菜

給食はのこさず食べよう

給食は、いろいろな食品をバランスよくとれるように、こんだてが考えられています。のこさず食べるようにしましょう。



あてはめよう

下の食事に右からもう一品えらんで、あなたはなにをえらびますか。えらぶ



- ① チーズ
- ② さつまいも
- ③ えらぶ理由
- ④ 番

運動 全身を使う運動を毎日つづけよう!

毎日、わりなくつづけられる運動にはどんなものがあるか、話し合ってみましょう。



体育の時間に行う運動もしっかりやりましょう。

これも運動 スポーツや遊びだけでなく、毎日の生活の中で体を動かすことも運動です。



適切な運動を毎日つづけていると...



生活のリズムの基本 早ね・早おき・朝ごはん

「早ね・早おき・朝ごはん」ということばを聞いたことがありますか?

わたしたちがすこやかに成長していくには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが大切であることを学習してきました。しかし、最近、「よく体を動かし、よく食べ、よくねむる」という、育ちざかりの子どもたちにとって必要で、あたりまえの基本的な生活習慣が大きくみだれていると問題になっています。

生活習慣のみだれは、体の成長をさまたげるだけでなく、学習意欲や、体力、気力の低下にもつながります。

「早ね・早おき・朝ごはん」を毎日くり返すと、生活にリズムが生まれ、毎日を持ちちよくすごすことができます。勉強や運動でも、自分がもっている力を発揮できるようになります。

よくねむっていますか?



十分なすいみん

よく体を動かしていますか?



適切な運動

よく食べていますか?



1日3回、調和のとれた食事

けんこう

休養・すいみん ねる子は育つ!

よりよい発育のために、食事や運動のほかにどんなことが大切なのかな?

よりよい発育のために、休むことやすいみんをとることも大切です。

がんばった体と心を休めて、元気回復!



ねる子は育つ、とは?



すいみんは、つかれをとるだけでなく、わたしたちの成長にも大切なやくわりをはたしています。それは、ねている間に「成長ホルモン」という物質が出て、体の成長を助けているからです。育ちざかりのころは9~10時間、しっかりすいみんをとるようにしましょう。

よりよい発育のために、多くの種類の食品をバランスよく食べる調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが、毎日の生活に必要です。

すいみんを十分とっているかな?

●きのうのすいみん時間を書いてみましょう。

ねた時	時	分	ごころ
起きた時	時	分	ごころ
すいみん時間	時間	分	

見つけよう

自分の生活をふりかえって、体をよりよく発育させていくために、これから気をつけたことを書いてみましょう。



「食事」「運動」「休養・すいみん」に各1ページ割いています。