








「元気UP!」カード 23

西中学校

年 組	番 名 前
-----	-------

○ 記入のしかた： 昨夜と今朝の生活を記入して、振り返ってみましょう。 (提出)

		1/16 (月曜日)	1/17 (火曜日)	1/18 (水曜日)	1/19 (木曜日)	1/20 (金曜日)	続ける 自信が あります か。
寝た時刻 <small>じこく</small>	 12時までに寝よう! 今月の目標： 時 分	<寝つき> ・すぐに寝た。 ・なかなか寝られなかった。	<寝つき> ・すぐに寝た。 ・なかなか寝られなかった。	<寝つき> ・すぐに寝た。 ・なかなか寝られなかった。	<寝つき> ・すぐに寝た。 ・なかなか寝られなかった。	<寝つき> ・すぐに寝た。 ・なかなか寝られなかった。	ある ない
	朝ごはん <small>あさめし</small>	食べた食品名を具体的に記入	食べた食品名を具体的に記入	食べた食品名を具体的に記入	食べた食品名を具体的に記入	食べた食品名を具体的に記入	ある ない
排便 <small>はいべん</small>	朝あり ○ 朝なし ×						
歯みがき <small>はみがき</small>	★朝食後 ★夕食後						ある ない
起床時刻 <small>きしやうじこく</small>	 今月の目標： 時 分	<目覚め> ・すっきり ・なかなか起きられない。	<目覚め> ・すっきり ・なかなか起きられない。	<目覚め> ・すっきり ・なかなか起きられない。	<目覚め> ・すっきり ・なかなか起きられない。	<目覚め> ・すっきり ・なかなか起きられない。	ある ない
朝の気分 <small>あさのみぶ</small>	良くない時は、顔を塗りつぶしましょう。						

「元気UP!」カードの

- ・ 今の生活を見直すために行います。
- ・ 「起きる時刻」と、「寝た時刻」(昨夜のふとんに、おきる時刻)と、「寝た時刻」(昨夜のふとんに、寝た時刻)を記入し、目標の就寝時刻、起床時刻は、がんばれば達成できることを目指します。
- ・ 朝の目覚め、夜の寝つきは、あてはまる方に○をついてください。
- ・ 朝ごはんを食べたら、食べた食品名を栄養分類で黄緑・黄・赤のいずれかに記入し、記入しなければ、空欄とします。
- ・ 朝ごはんをよくかんだ、朝の排便あり、歯みがきを朝・夕のいずれかに記入してください。
- ・ 最終日に5日間の振り返りをして、これからの生活を振り返ります。

◎ 5日間を振り返ってみましょう。 ※ 返却後、健康手帳の裏表紙に貼っておいてください。	◎ 朝から元気に過ごすために、これからどのような生活をしていこうと思いますか。
---	---

★ 5日間をふり返ってみましょう。

「元気UP！」カードの記入の仕方

- ・ 今の生活を見直すために行います。
- ・ 「起きる時刻」と、「寝た時刻」（昨夜のふとんに入った時刻）は、**実際の時刻**を記入します。
目標の就寝時刻、起床時刻は、がんばれば達成できそうな時刻を設定しましょう。
- ・ 朝の目覚め、夜の寝つきは、あてはまる方に○をつけます。
- ・ 朝ごはんを食べたら、食べた食品名を栄養分類で黄、緑、赤の欄に分けて記入します。食べなければ、空欄とします。
- ・ 朝ごはんをよくかんだ、朝の排便あり、歯みがきをした場合は、○、×を記入します。
- ・ 最終日に5日間の振り返りをして、これからの生活目標をたてます。

はたら

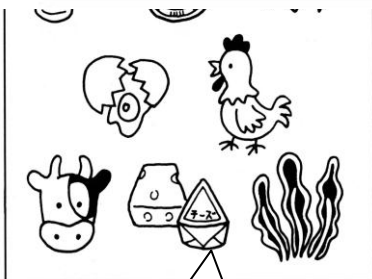
朝ごはんの働き

- ① 体温たいおんがあがる。
- ② 体からだを目覚めめざさせる
- ③ よくかむことで、脳のうの働はたらきを活発かっばつにする。
- ④ 腸ちようの働はたらきがよくなり、便べんが出でやすくなる。
- ⑤ 生活習慣病せいかつしゆうかんびようを予防よぼうする。

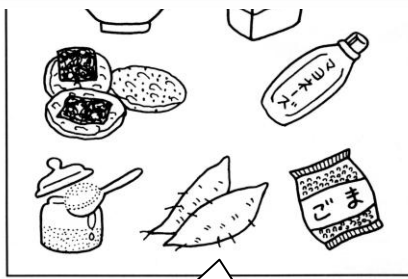


いろ かんが
3つの色で考えよう

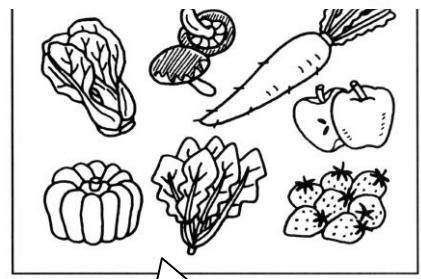
朝ごはんに、3つの色が
そろうといいね。緑色を
多く食べよう！



あかいろ きんにく けつえき
赤色・・・筋肉、血液
をつくるよ！



きいろ ... 体温はたらや働はたら
力ちからのもとにな



みどりいろ からだ ちょうし
緑色・・・体の調子を
よくするよ！

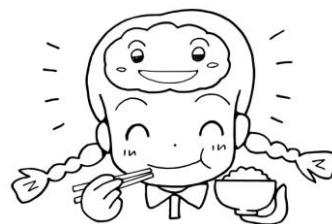
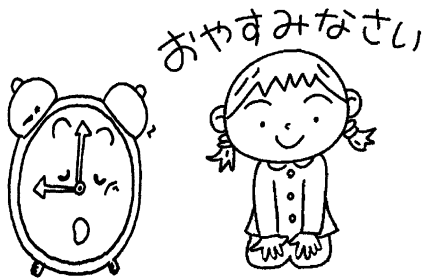
元気UP! カード

よくかんで

はやね

はやおき

朝ごはん



学習

運動

排便

歯みがき



尾張旭市立西中学校

	組	番	なまえ 名前

元気 UP 週間(2回目)の実施について



- 1 実施時期
 - ・ 1月の1週間(全学年)

- 2 実施目的
 - ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」をめざして、今の生活習慣を見直し、生活を主体的に改善する機会とする。
 - ・ かぜやインフルエンザ等の感染症を予防する。
 - ・

- 3 実施方法
 - ・ 朝のST時に、各自でカードを使って、生活習慣の振り返りをする。最終日は、一週間の振り返りも行う。各自で点数化する。前回と比べて改善した習慣はないか、自己評価を行う。
 - ・ クラスで回収し、担任→保健室へ提出をする。
 - ・

- 4 事後
 - ・ 後で元気UPカードを、健康手帳の後ろに各自で貼る。

※ ご協力をお願いします。

