

# 3休む

## Apple P-kamen

たいぶ元気になってきたようだね。  
 食べて、運動したら、次は??  
 そう、3番目の大切なことは「休むこと」  
 なんだ。この3つの大切さがわかったら、町も  
 元気な子どもたちがもどって、町も  
 元気になるはずなんだ。 アップル 仮面

おやおや、きょうはケンタもだいぶつかれたみたいだね。  
 しっかり体を動かしていれば、今のケンタ君みたいに  
 ぐっすりねむれるんだよ。  
 ねむっている間にケンタの体の中では  
 いったいどんなことが起きているのか見てみよう。



### おうちの方へ

最近の子どもはよく「疲れる」「ストレスがたまる」という言葉を口にします。塾などのスケジュールが詰まっている子どもも多いでしょう。その上、テレビやゲームなどで夜更かししてしまうと、疲れが徐々にたまってしまいます。疲れを十分取るためにも、また、子どもにとって一番大切な身体や脳、心の成長のためにも、睡眠は大変重要です。また、睡眠は翌日の起床、朝食などの他、一日の活動のすべてに影響を及ぼします。大人が子どもにとっての睡眠や休養が重要であるということを十分に理解し、子どもにも理解させ、早く寝させたり、ゆったりとした気分になれるようにしましょう。

## つかれたら、ねむるべし!

ねむっている間に体の中でいろんなことが進行しているってことはわかったと思うけど、早くねなかったらどうなるか知ってるかな?

早くねなかったときに  
よく起こることだよ。  
左と右を線で結んでみよう。

脳や体のつかれが	出にくくなる
胃や腸などの内臓 <small>そう</small> が	おこりっぽくなる
イライラしたり	十分働かない
骨 <small>ほね</small> や筋肉の成長が	悪い
うんちが	とれない
朝の目覚めが	おくれる

### チェックタイム

#### おつかれ度チェック!

Yes → No →

スタート	イライラすることが多い	勉強に集中できない	10時過ぎても起きています	おつかれ度 ぐったり
	体がだるい	朝ごはんを食べないことが多い	授業中ねむい	おつかれ度 しんどー
	食欲がない	家族とあまり話さない	いつもやることがいっぱい得意	おつかれ度 ちょっとお疲れ
ちょっと便秘 <small>び</small> ぎみ	遊ぶのは家でゲームが多い	夜なかなかねむれない		おつかれ度 まだまだ元気

最近便秘びぎみだわ...

「ぐったり」か。かなりつかれてたんだな。やっぱり夜ふかししてるのがよくないか。

その通り!みんなはまだ成長期だから10時までにはねなければいけないね。

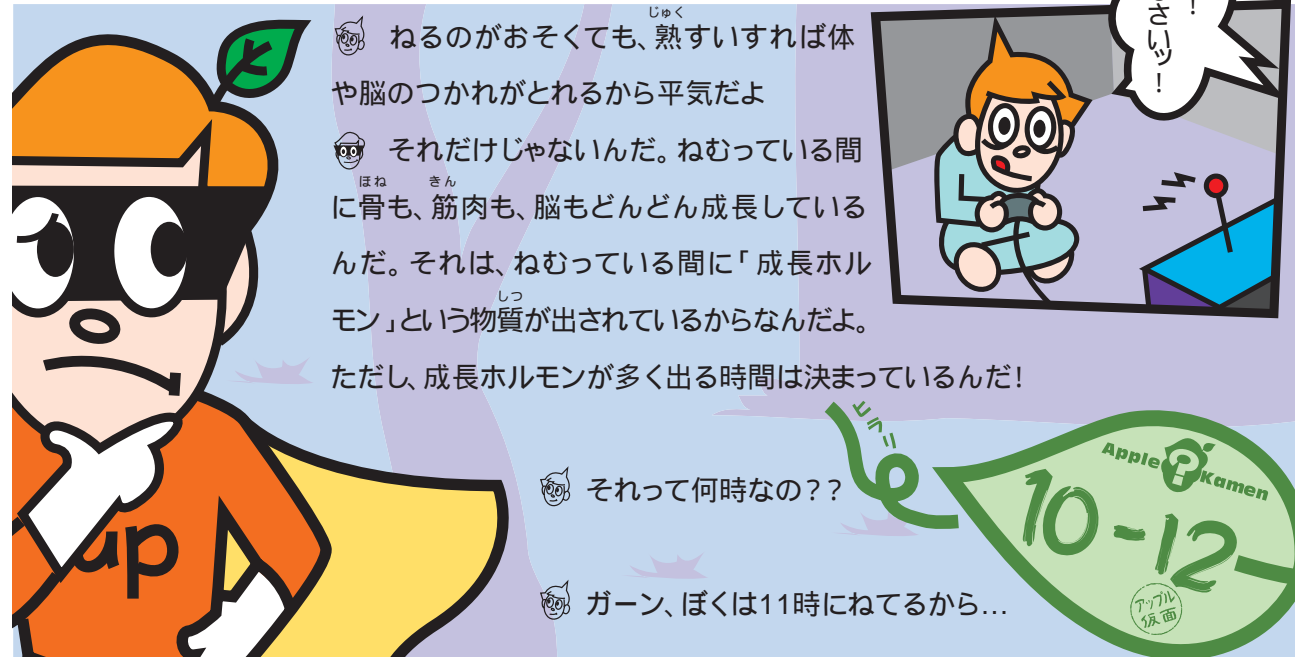
# イライラするのはなぜ？

先生、体がつかれるっていうのはわかるけど、<sup>のう</sup>脳もつかれるの？  
 もちろん、脳は起きている間、ずっと休みなく働いているからね。  
 人が考えたり、体を動かしたりできるのは、脳が働いているからなんだよ。そんな脳や体をゆっくり休ませてあげるのがすいみんなんだ。すいみんなが足りないと、イライラしたり、おこりっぽくなってしまうこともあるんだよ。



すいみんなって大事なんだね。じゃ、おやすみなさーい。  
 おいおい、まだ、<sup>じゅ</sup>授業中だぞ！

# 夜に出るもの…!?



## チェックタイム

おそくまで起きていることが多い人は、早くねられるような工夫をしてみよう。自然にくっすりねむるためには、どんな工夫があるかな？ 例えば…。

温まってゆっくりすると心も体もリラックス

お風呂でゆっくり温まる

カルシウムは心地よいねむりを助ける

ホットミルクを飲む

食後1時間半以上たってからねるのがよい

夕食をおそくとり過ぎない

他にどんな工夫があるかな？ 考えて、友達とアイデアを交かんしてみよう。じゃんけんして勝ったら自分が持っていないアイデアを1つずつもらえるよ。カードはあとで返してもらってね。

アイデアカード | アイデアカード | アイデアカード | アイデアカード | アイデアカード

~ぐっすり編~

なまえ

なまえ

なまえ

なまえ

なまえ

## 自分に合ったすいみんな時間は何時間？

	月	火	水	木	金	土	日
すいみんな時間(時間:分)	:	:	:	:	:	:	:
授業に集中できた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝ごはんがおいしかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1日おだやかな <sup>す</sup> 気分で過ごせた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体がだるくなかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
気分そうかい!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1週間続けて、チェックに4つ以上 が入ったら、それが自分に合ったすいみんな時間。

わたしは8時間以上ねむってます！  
 わたしのすいみんな時間  時間



# おしゃべりで心の休養!



ど~だ、ケンタのやつ、宿題やってなくて困ってるぞ...  
きのうはずっとゲームをしてたからおこられるぞー。ひっひひ



👁️ テレビゲームばかりしてた? それはよくないなあ。  
それより、家では、家族とのコミュニケーションを大切にしてほしいね。

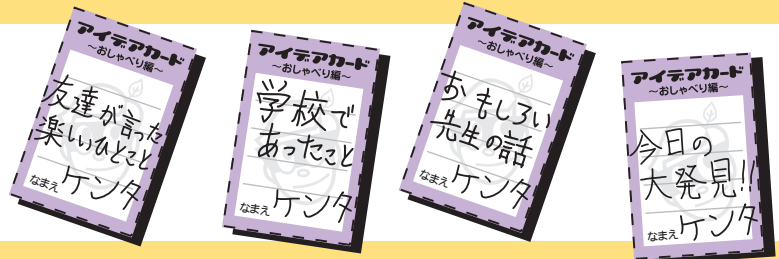
👁️ コミュニケーション!?

👁️ わたしは家族とよくおしゃべりするわよ。いやなことがあった日も話すだけで気持ちが楽になったり、なやみが解決することもあるし、楽しいわよ!

👁️ ケンタもテレビゲームをする時間を決めたり、テレビを見ない曜日を決めたりして、たまには家族と話してごらん。



## チェックタイム



ぼくのカードをこっそり見せてあげるよ。参考に見てね!

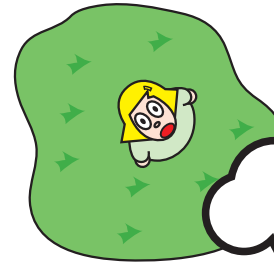


『アイデアカード』に話すテーマを書いて、その話題について家族と話をしてみよう。  
ひと通り終わったら、家族のほうからカードを出してもらってもいいね。

アイデアカード ~おしゃべり編~	アイデアカード ~おしゃべり編~	アイデアカード ~おしゃべり編~	アイデアカード ~おしゃべり編~	アイデアカード ~おしゃべり編~
なまえ	なまえ	なまえ	なまえ	なまえ

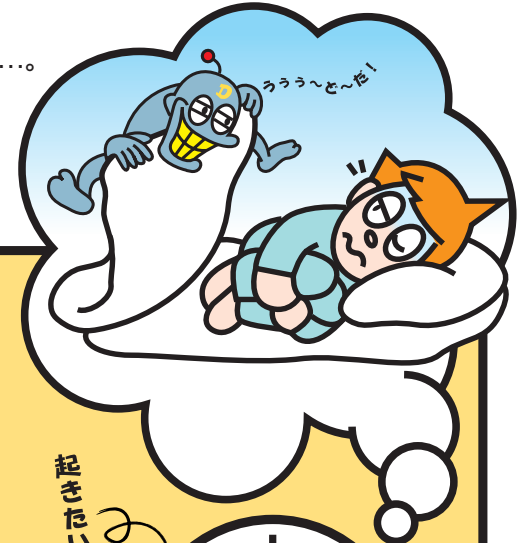
# 早起きはサイコー!!

👁️ あ~きょうもいい天気ね! やっぱ早起きに限るわねー!  
あつ、あの方は??? もしかしてアップル仮面様?!



👁️ 早起きしたらこんないいことがあるのね!  
朝ごはんもおいしいし、サイコー。

一方 ケンタは...



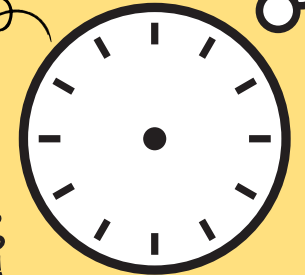
## チェックタイム

👁️ 自然に目が覚めると、気持ちいいよね。  
でもだれかに起こされたときは、あまり気分のいい目覚めとは言えないね。  
一番いい目覚めは、自然にぱっちり目が覚めることなんだ。

👁️ でも、先生はおかあちゃんに起こしてもらってるって、前に言ってたよね。

👁️ そ、それはないしょだよ、ヤスコ...

起きたい時刻を書きこもう!



ねる前に「あしたは何時何分に起きよう!」と自分に言い聞かせて早くねよう。  
その時間に目を覚ますことができるかもしれないよ! 目覚まし時計やおうちの人の助けがなくても、起きたい時間に起きることができるかな?

目標起しよう時刻  時  分

実際に起きた時間  時  分



3「休む」のチェックファイル  
すいみんと早起きのチェック p.28へ



# これがマイスケジュールだ！

食べること、運動すること、体や心を休めることの大切さがわかってきたかな？  
よし、今まで学んだことを使って、一日のスケジュールを立ててみよう。  
このスケジュールをきちんと守れたら、君はばっちり健康になれるよ！



これは平日用。休日用は自分でつくろう！

おはよう！ うんちした？ ちゃんとねたからねむくない！ 栄養のバランスのとれた食事をした？ おやつはがまん！

6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
朝ごはんを食べる時間ある？				給食を残さず食べてる？				おやつを食べる時間は？				じゅくや習いごとがない日は外で遊ぼう				早くねてつかれをとって大きくなろう！			

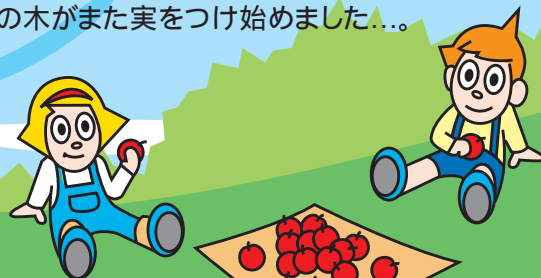
このページのチェック p.29へ

**Apple Kamen**

これまで学んできた元気アップのコツを、毎日じゃなくてもいいから、少しずつ長く続けられたら、きっと今よりもっと元気な君になれるはずだよ。がんばろう！！

アップル坂面

こどもたちの元気がもどって、アップルタウンの元気のしるし、りんごの木がまた実をつけ始めました...



# ひみつのメッセージを読みとろう！

P5、P6 のチェック

朝ごはんをモリモリ食べて、ひみつのメッセージを読みとろう！！

A コース 1 2 3 4 5 6 7 目標	1	2	3	4	5	6	7	B コース 1 2 3 4 5 6 7 目標
	1	2	3	4	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7	

メッセージの読みとり方

まず、AコースかBコースを選ぼう。選んだコースによって出てくる言葉がちがうよ。ちがうコースを選んだ友達と、メッセージを教え合おう。

6ページの「元気になる朝ごはんにチャレンジ」のA～Dの中から、どれにチャレンジするか決めよう。目標は何個選んでもいいよ。

目標を守れたら、選んだコースのその日の横の列をぬりつぶそう！

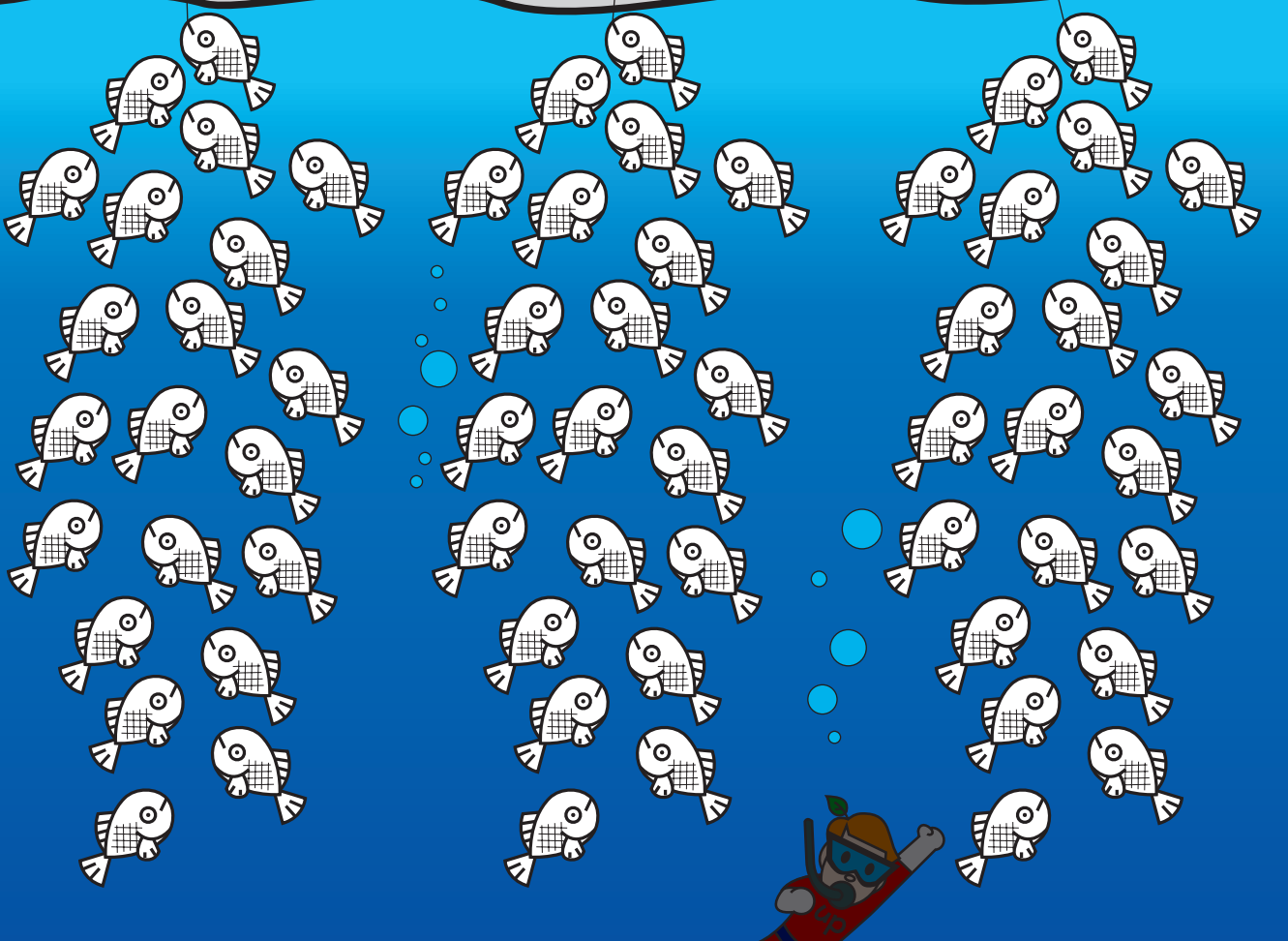
1回のチェックはできるだけ続けてやってみよう。

# 栄養とって、魚をゲット!

P4, P7~P9 のチェック

	1回目のチェック	2回目のチェック	3回目のチェック
3点	4ページの3つのグループからバランスよく食べられた	おやつ(エネルギー量)と時間に気がつけた	食事を残したり、食べ過ぎたりしなかった
1点	3つのグループをとったけど、バランスが悪かった	おやつ(エネルギー量)、時間のどちらかひとつに気がつけた	少し残したり、少し食べ過ぎたりした

きょう1日にとった食事をふり返って、チェックしてみよう!



週ごとのチェックで、とれた点数の数だけ魚に色をぬろう。3週間でいくつ魚がとれるかな?

つれた魚の数

1回目(    ひき ) 2回目(    ひき ) 3回目(    ひき )

もし続けられないときは、少し休んで、また始めてみよう。

# どうやって飛んでるの?

P12, P13 のチェック

アプリくんが、何かにつかまって青空を飛んでいます。何につかまって飛んでいるのかな?

	あ	い	う	え	お	か	ぎ	く	け	こ	さ	し	ず	せ	そ
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

- 1回目の目標 ○ 分以上、外で運動や遊びをする
- 2回目の目標 ○ 分以上、外で運動や遊びをする
- 3回目の目標 ○ 分以上、外で運動や遊びをする

<マス目のぬり方>  
目標時間が守れた日は、その日のマス目をぬりつづよう!

	1	2	3	4	5	6	7
1回目	7-い 3-え	2-き 12-う	8-< 7-し	2-< 4-ず	1-< 5-そ	7-せ 6-あ	13-か 4-せ
2回目	10-< 6-ず	5-あ 3-さ	3-し 6-き	7-< 14-お	6-え 6-こ	7-う 11-<	7-け 3-こ
3回目	3-お 7-さ	9-< 7-あ	4-い 7-そ	7-お 7-か	13-え 3-か	6-そ 4-う	2-け 12-き

1日にぬりつづるのは2マスだけだよ。

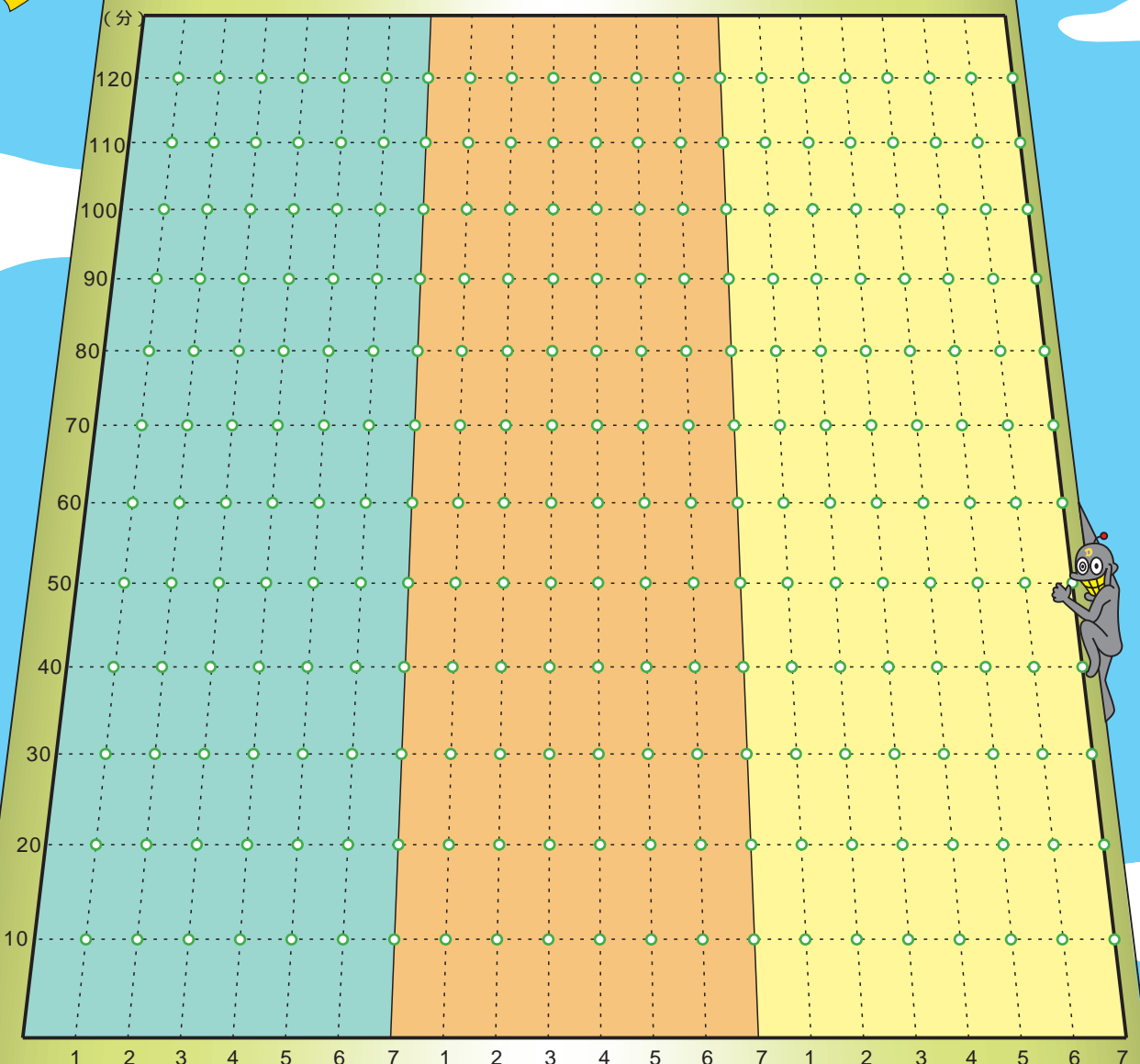


# タワーの頂上をめざせ!

P14、P15 のチェック

14ページの「アップルストレッチ」などの軽い運動や、家の仕事をした時間と、15ページの「変化調べ」などでいつもより多く歩いた時間の合計を、1日ごとにグラフに書きこもう。より高いところへ登れるようがんばろう!

例: アップルストレッチ20分 + 変化調べ60分 = 80分



1回目の目標  日  分      2回目の目標  日  分      3回目の目標  日  分

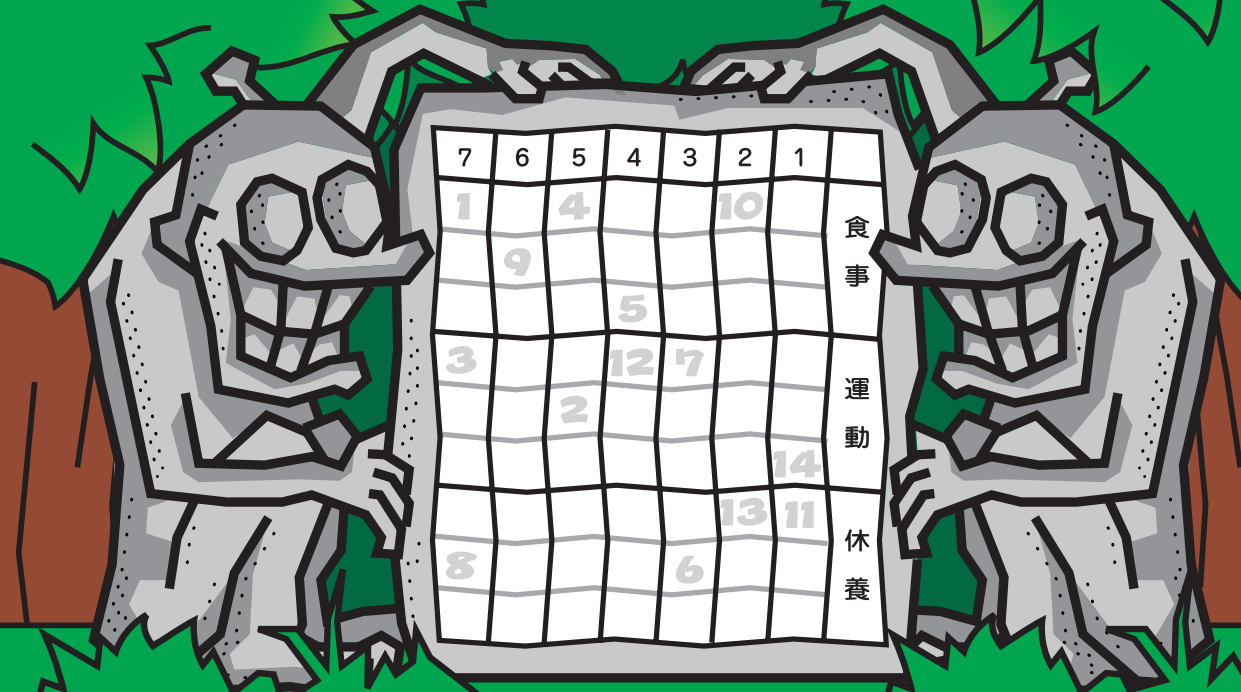
今、1日に歩いている時間や、室内で軽い運動をしている時間を考えて、それより多めに目標を決めよう。

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。

# 森にかくれたナゾを解け!

P18~P22 のチェック

目標を守れたら、クイズにちょうせんして、アップル仮面からのメッセージを読みとろう!



10時よりおそくねている人の目標

10時より早くねている人の目標

- ねる時間を  分早くする
- ねる時間を  分早くする
- ねる時間を10時にする

- ぐっすりねむるための工夫をする
- 朝起きる時間をインプットしてその時間に起きる
- 自分に合ったすいみん時間を守って、朝すっきり目覚める

目標を守れたらその日のクイズにちょうせんしよう。答えをタテに書いていきマス目を書いてある数字の順番どおりに読んでみよう。全部うまらなくても、わかった文字からメッセージを予想してみよう!

今ねている時刻  時  分

1回目 **食事のクイズ**

- 小麦から作るめん類のひとつ
- とうふの原料
- 日本人の主食です
- ビタミンCたっぷり、レモンのは?
- 食べものを  にはいけません
- 秋の魚といえば?
- 冬にこたつで食べたい果物です

2回目 **運動のクイズ**

- 日本の国技
- 昔の遊びといえばコマ
- ラケットとボールを使うスポーツ
- の中で遊ぼう!
- のよい日は外で遊ぼう
- 公園を  するのは気持ちよい
- みんな  だ、いっしょに遊ぼう!

3回目 **休養のクイズ**

- ねるとき頭の下にあるものは?
- ねる前にあしたの  をしよう
- 寒い夜は  ミルクを飲もう
- は育つ
- だんらんでリラックスしよう
- 体だけでなく  も休めないとな
- 朝は目覚まし  で起きています

おうちの人や、先生、友達に相談しながらやってみよう!



# アップルタウンスピード王決定戦

P23 のチェック

スピード王決定戦に参加して、げんきアップノートで学んだことができるようになったかチェックしよう!

食 事	運 動	休 養
朝食を食べた	体をしっかり動かした	10時より早くねた
栄養バランスを考えた	室内でストレッチをした	朝自分で起きられた
食事の量・時間も考えた	まち歩きをした	おうちの人とおしゃべりした

上の表の目標が1日にいくつできたかな?

9こ守れたら5マス   8,7こなら4マス   6,5こなら3マス   4,3こなら2マス   2,1こなら1マス   進もう!

18 ここまで1週間以内に到着した人は青コースへ  
ここにきた時に1週間以上の方は赤コースへ

12 24 サービスポイント! 2マス進む

24 大サービス! 3マス進む

目標を達成できたら、自分をほめてね!

クリアタイム

日



アップルタウンに元気がもどってから、アップル仮面は姿を現さなくなりました。

やっぱり日比野先生が……。

しかしケンタとヤスコの心の中にはアップル仮面が生き続け

元気で健康的な生活を日々送ることができるようになりました。

これで、ふたりの夢の実現にも一歩近づけたはずです。

みんなも、元気がなくなったときには、またこのノートを取り出して、

これからずっと元気な生活が送れるようにがんばろう!

おしまい

げんきアップノート 5・6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 敬 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

企画・発行 : 大阪府教育委員会

制作 : 株式会社 宣成社

げんきアップ認定カード

あなたがこのノートを終えて  
げんきアップ!! したことを、ここに認定します。

年 組

名前

# げんきアップノート

大阪府教育委員会

5年

組

6年

組

名前

**GENKI?**

