

3・4年生用



げんきあつぷ



楽しくチェックできる
「チェックの時間ですよ!」
が付いてるですよ

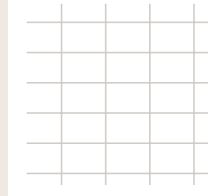


元気が100倍になるという、伝説の“げんき玉”をさがしに
 大阪へ転校してきたハジメ、しのぶ、シュリ犬、そして、え～なじい。
 「元気」を忍者村のみんなに持って帰ることができるのでしょうか。



げんきアップノート 目次

1 食べるの巻	3 ページ
忍法 バランスの術	4 ページ
忍法 朝ごはんでパワー満タンの術	5 ページ
忍法 おいしく変身!の術	7 ページ



2 運動するの巻

忍法 まちのものでピンゴ!の術	9 ページ
忍法 おもしろあつぷつぶの術	10 ページ
忍法 シュシュシュでシュの術	11 ページ
	13 ページ

3 休むの巻

忍法 だんだんランランの術	15 ページ
忍法 ぐっすり～ぶの術	16 ページ
忍法 早起きけっこうコケッコの術	17 ページ
	19 ページ

ぶろく

チェック!の時間ですよ!	21 ページ
--------------	--------

おうちの方へ

このノートは、近年、社会環境の変化により、朝食欠食や夜更かし、運動不足など、生活習慣の乱れが目立ってきている大阪の子どもたちに元気になってもらうために作られました。お子さんとともに生活を振り返り、お子さんのペースに合わせた目標を設定し、後ろのチェックのページでチェックしながら改善していけるようになっていきます。お子さんと一緒にこのノートを楽しんでお使いいただき、「げんきアップ」していきましょう。

みんなの元気アップ

