

第一回とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校

テーマ

「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

「第一回とよだ元気会議」本番前の準備

健康委員会

テーマ

「とよだげんきピラミッド」

～心も体も元気に過ごそう～

とよだ元気会議では、
健康委員会の発表を見たり、
クラスで心と身体の元気について話し合ったりします。

豊田元気会議は、
SDGsでいうと、
③の健康にあたります。



3 すべての人に
健康と福祉を



豊田小SDGsパネル展から

みなさんの
今の健康、

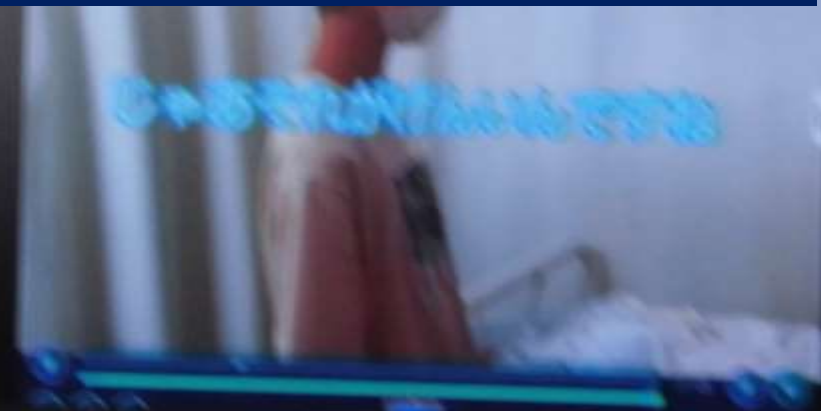
将来の健康について

真剣に考えましょう。

健康委員会がつくった動画



体育で行ったリレー大会のビデオを流して



だらおくんの一日



体育で行ったリレー大会のビデオを流して
ます。手待ちの間に
ご覧ください。



体育で行ったリレー大会

寝る前に、スマートフォンやゲームなどの画面を見ることで、ぐっすり眠れなくなってしまうので寝る1時間前からは、画面を見ないようにすると、ぐっすり眠ることができます。

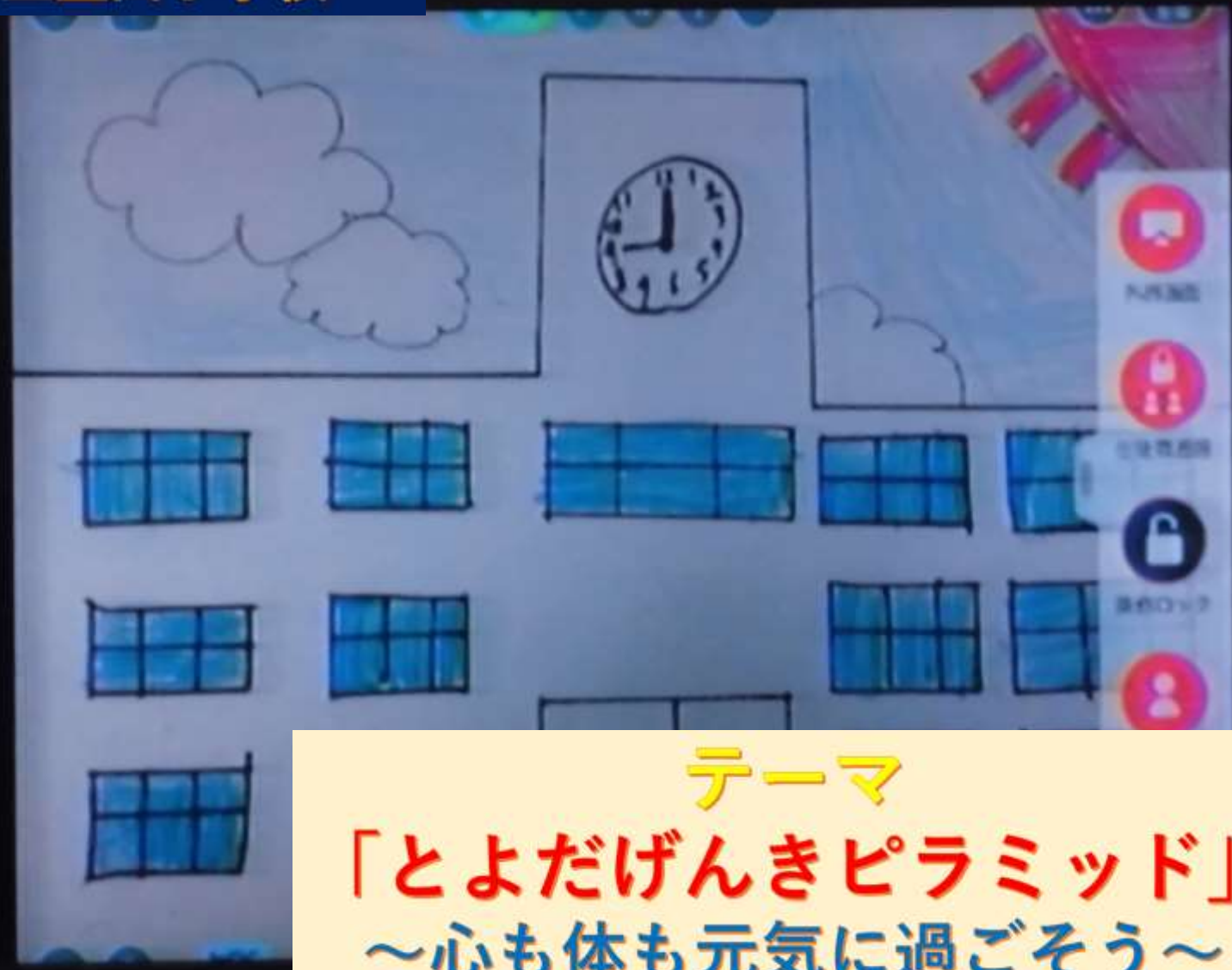
例えば9時に寝る人は、8時には画面を見ないようにして過ごしましょう。



テーマ

「とよだけんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



テーマ
「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

第一回とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



テーマ
「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

テーマ

「とよだげんきピラミッド」

～心も体も元気に過ごそう～



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

テーマ

「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

うんどう

- つかれる
- はやくねる!
- つぎのひ、こころも
からだも げんき。

児童個人生活時程

体育で行ったリレー大
会のビデオを流して
お待ちの間に
ください。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

テーマ

「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

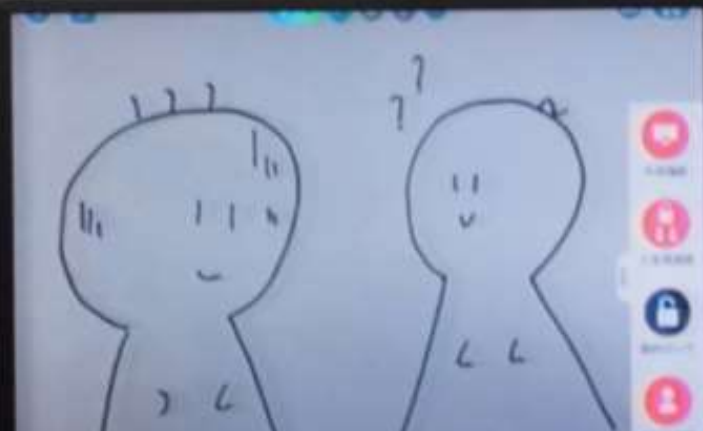


第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

テーマ

「とよだげんきピラミッド」

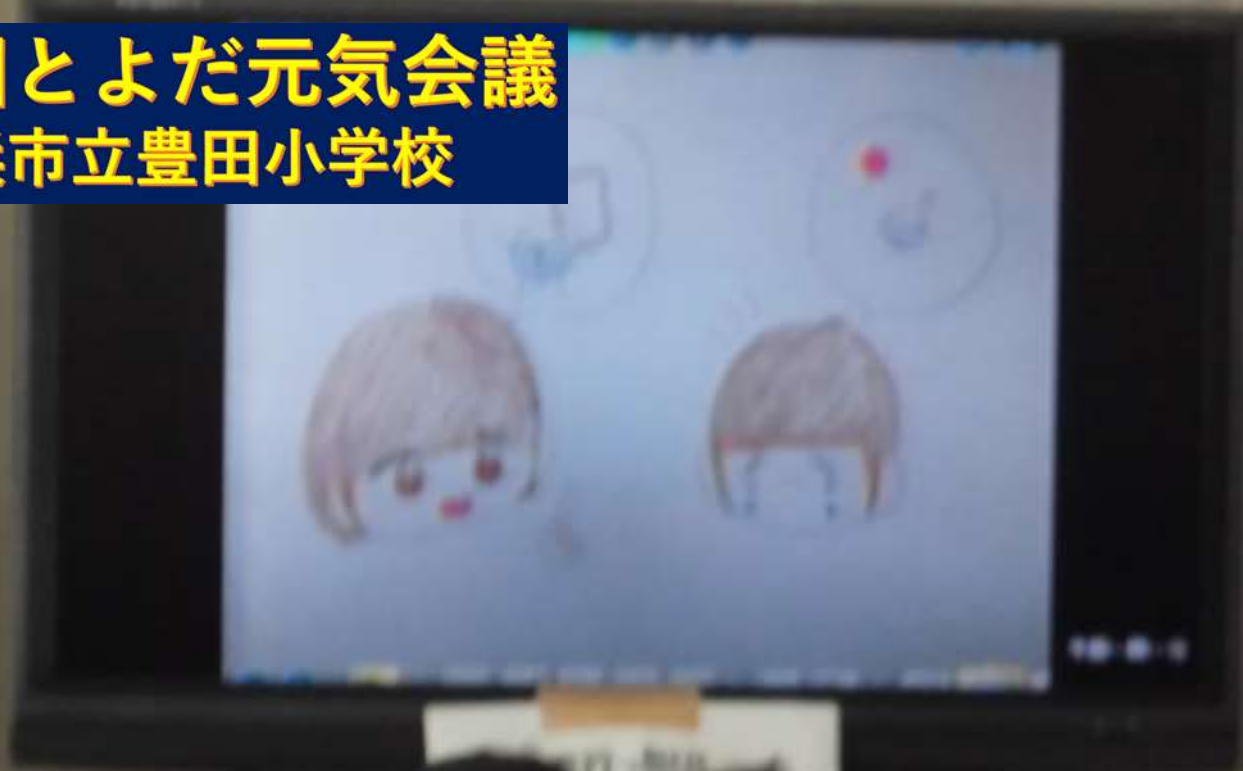
～心も体も元気に過ごそう～



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

まっはやくしい
まっはやくしい
まっはやくしい



年齢-時-分

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

えいようバランス

すききらいしないで
バランスよく 食べる
(あか・き・みどり)

第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

とよだげんきびらみっど とは

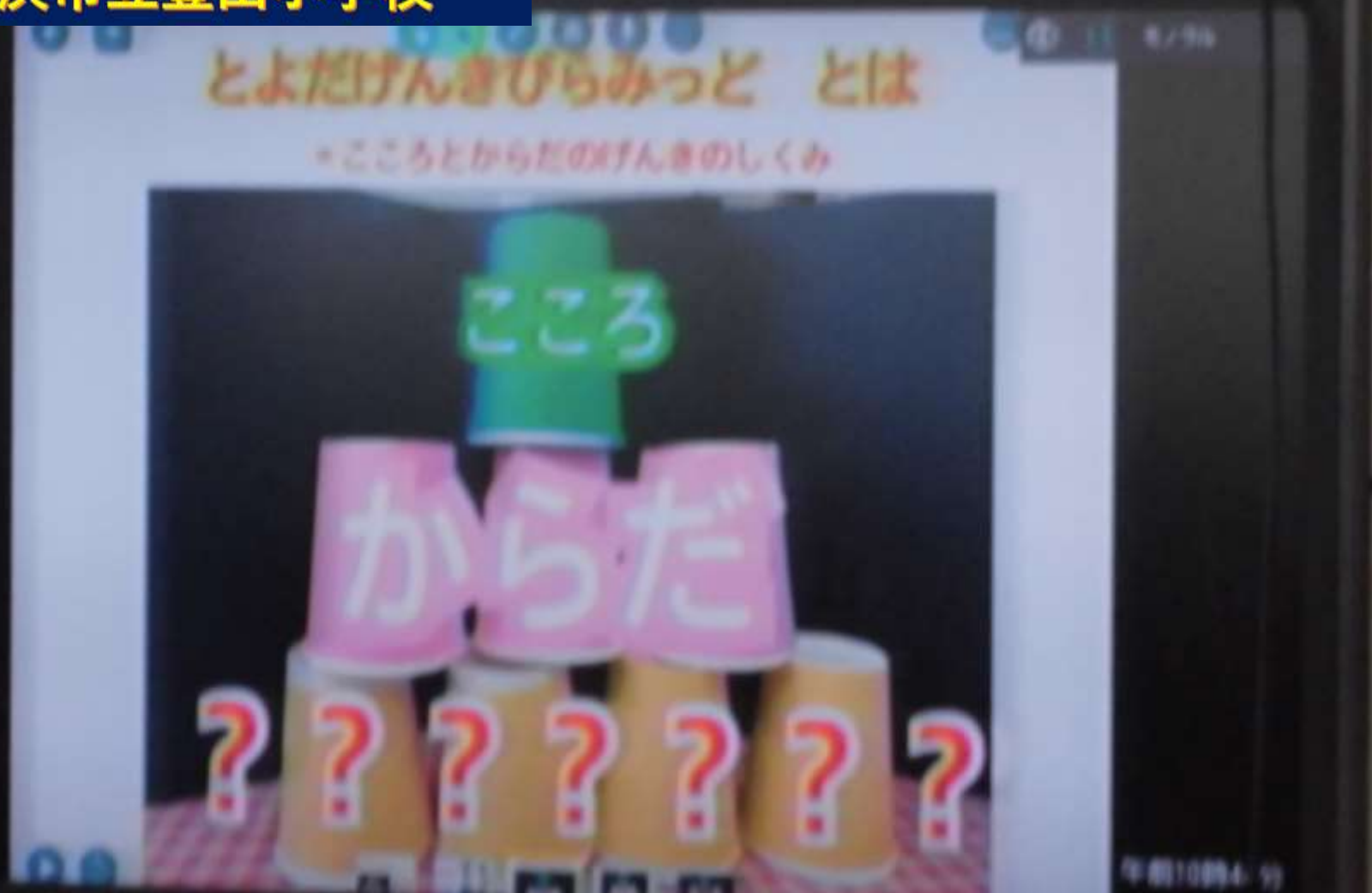


こころと からだの
げんきのしくみを
あらわしています

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

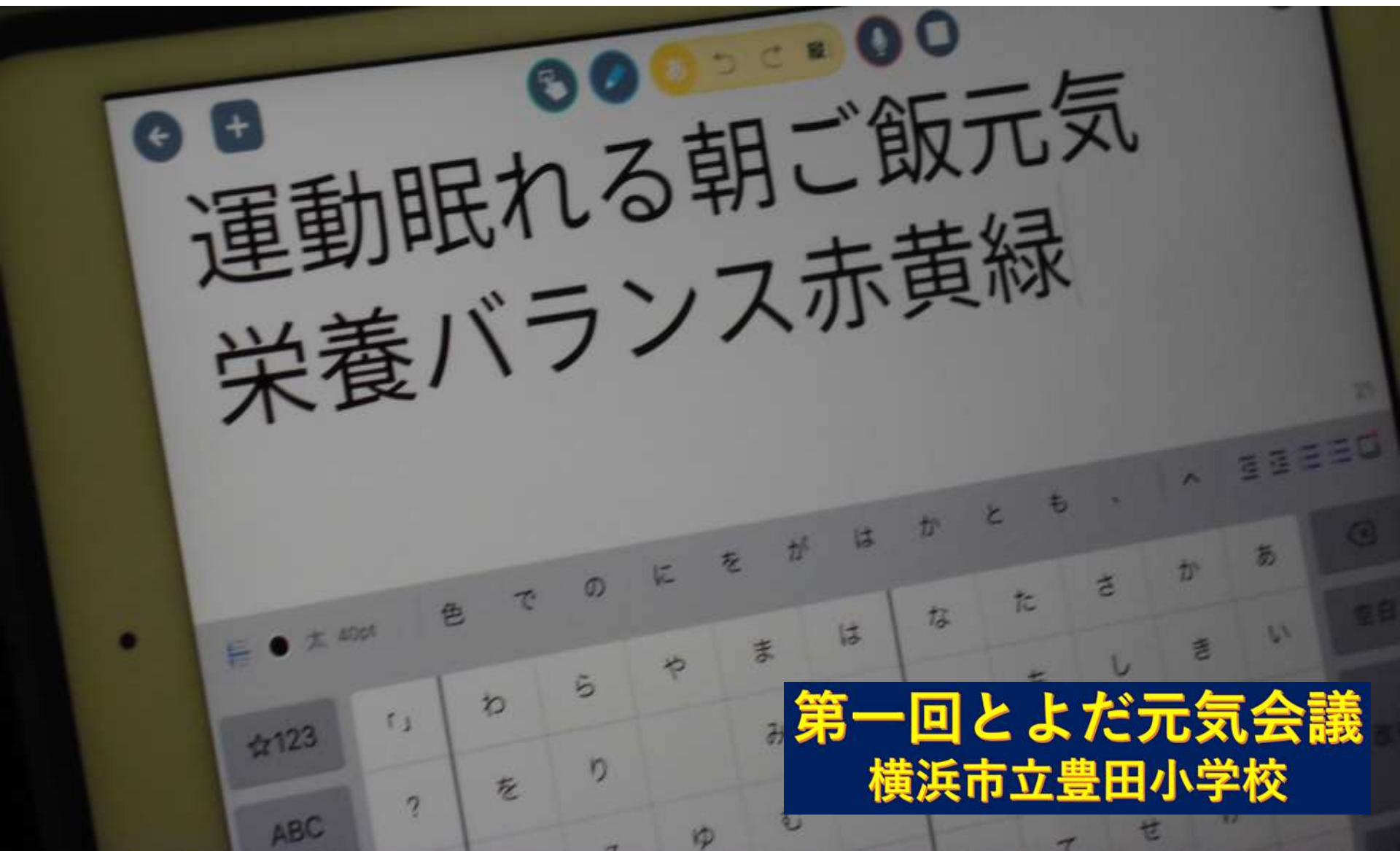


第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

だらおくんみたいにはな
りたくないです。😎

司会「気づいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。

司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

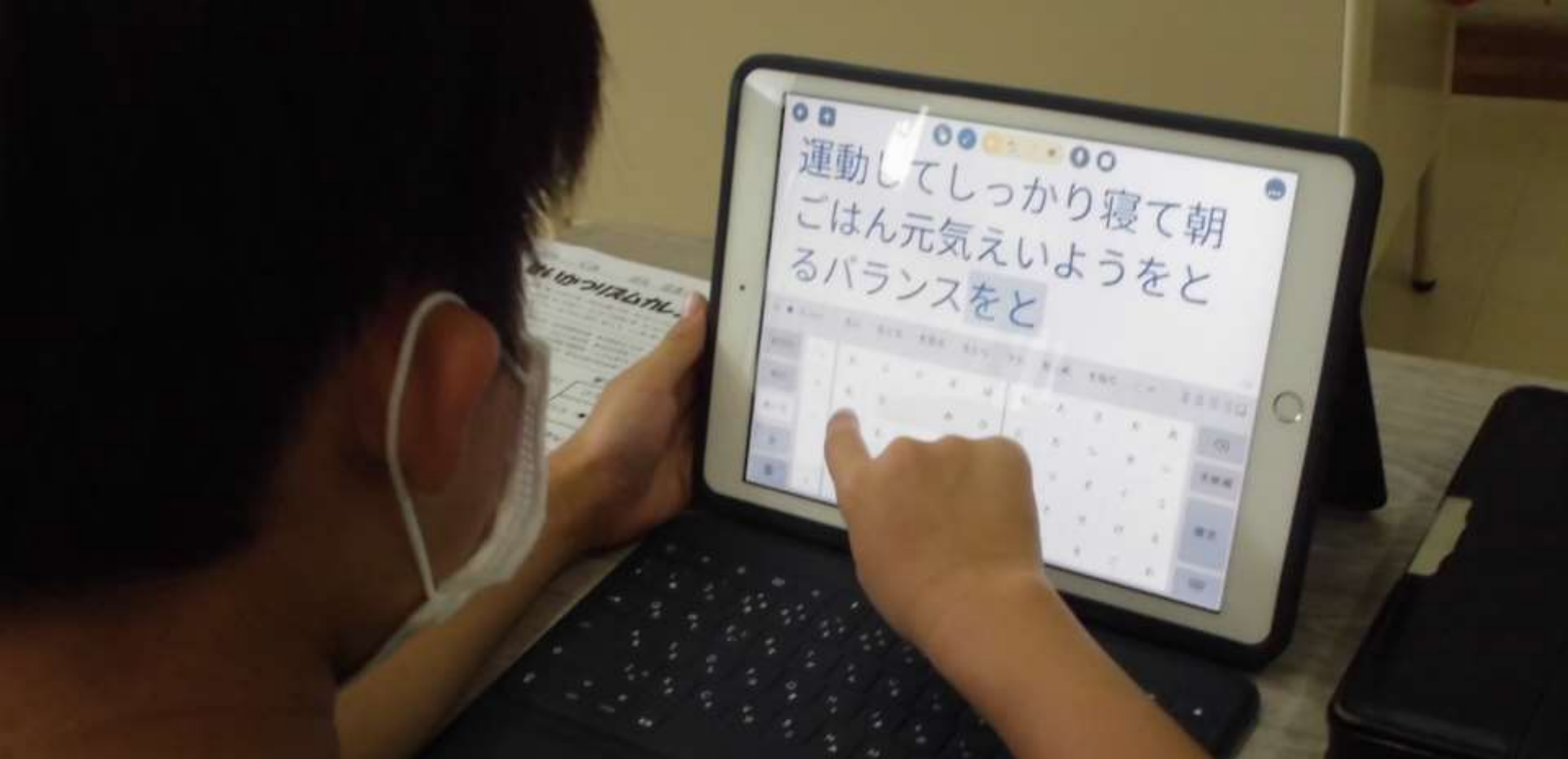
うんどろ
ねむれる
朝
げんき
えい
赤、黄、緑

司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

運動すれば寝れる、ご飯
を食べて元気いっぱい

司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」



司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

SDGs 3 健康

運動すると疲れる→早く寝れる→
次の日元気になれる

赤・黄・緑をそろえる。そして朝ごはんは絶対食べる！よく眠るには寝る1時間前には、画面を見るのをやめる。

心と体はつながっている。

司会「気づいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

朝ご飯は大切だ
ということがわ
かりました。し
っかりと朝ご飯
を食べたいです。
また、赤黄緑の
そろったご飯食
べたいです。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。

第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」



司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校





司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」

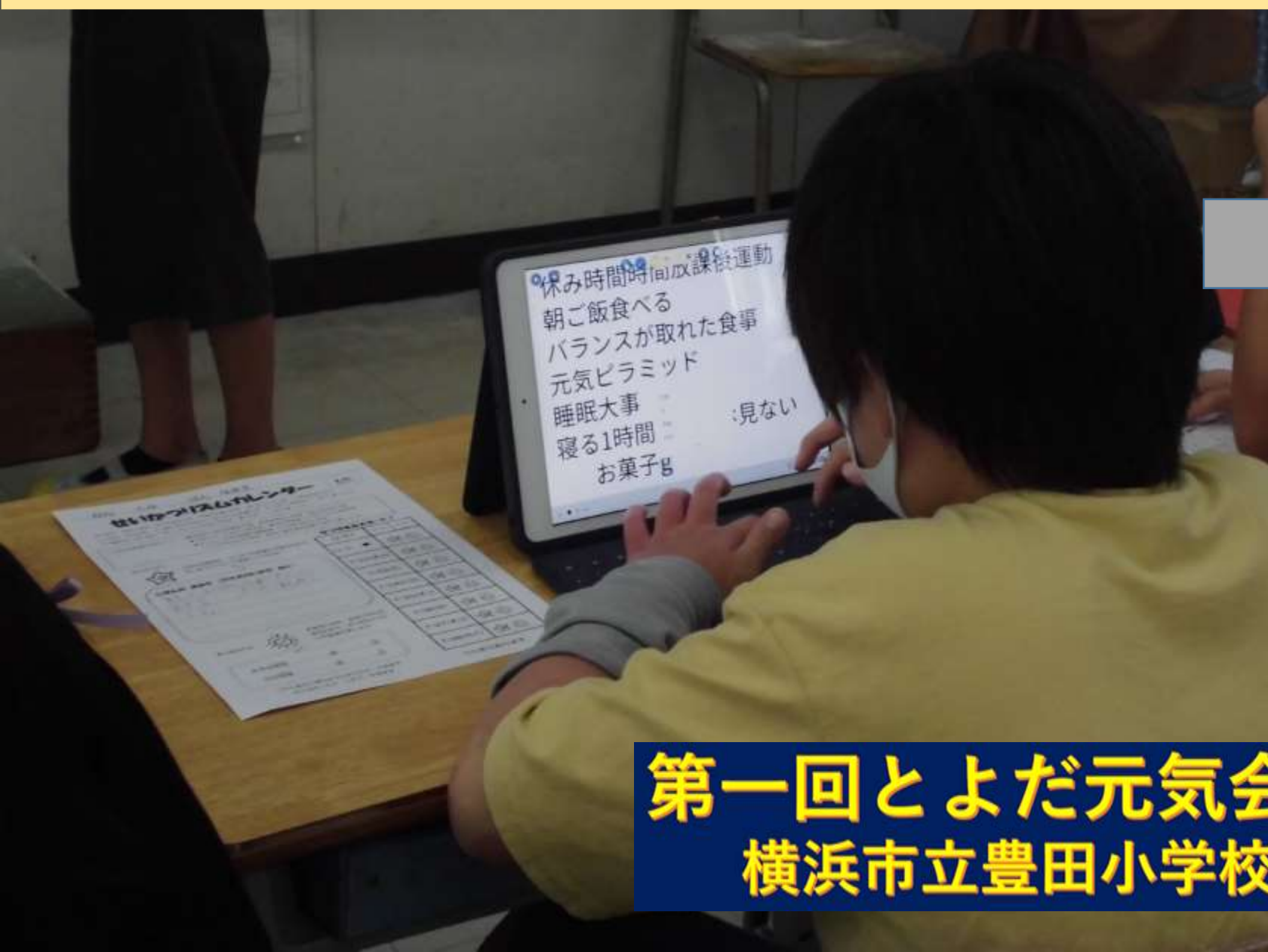


第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

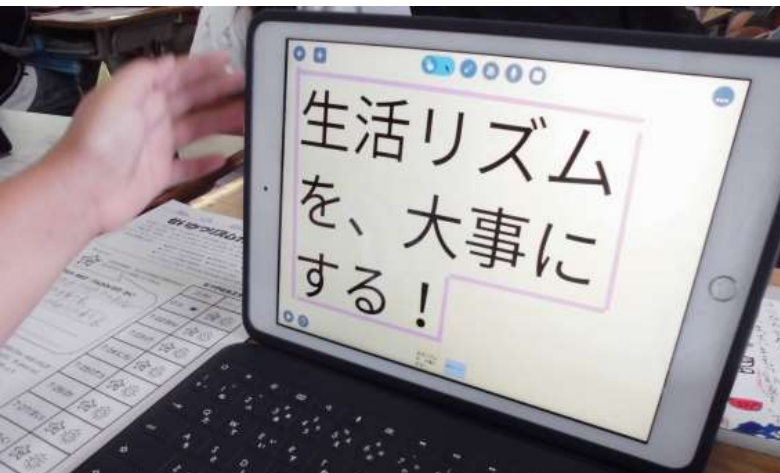
第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」



第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



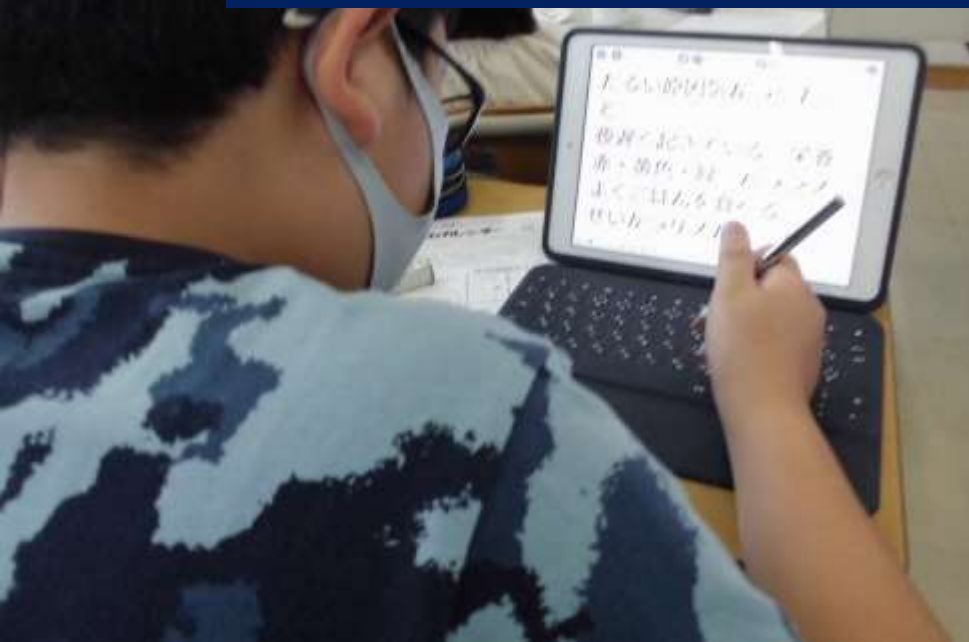
第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校





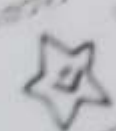
第一回とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校



せいかつリスト

このリストは、お友達と協力して、お友達を元気にするためのものです。
お友達の名前をここに記入してください。
お友達の名前をここに記入してください。



USAGI BITE (HABINET TK)
しかりとすききりてし
おしかりリスト
おしかりリスト
おしかりリスト
おしかりリスト

お友達の名前	
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>
ひつ	<input type="checkbox"/>

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

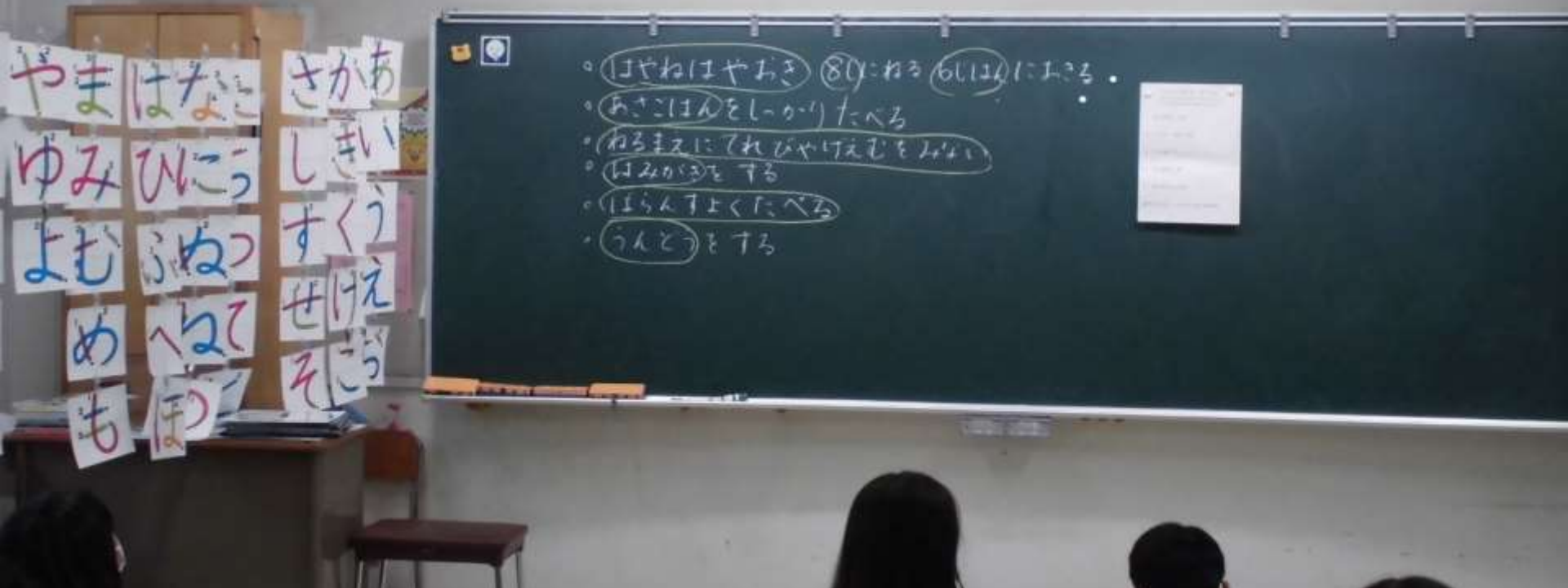


朝ごはんを食べる時間を作り、お腹が痛くならない程度にしっかり食べるようにする。
ご飯の前にお菓子を沢山食べない。
好き嫌いせずに食べる。
運動もしっかりする。
歯磨きを面倒くさがらずに3分やる。
10時に寝る。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

第一回とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校



司会「きづいたことや、だいじだとおもったことは、
わすれないように、メモをとりながらみましょう。」

せいかつマン



じぶんのきめた せいかつのめあてがまもれたら
せいかつマンにいろをぬってください。

じぶんのめあて (けんきかいぎで かく)

しまやあしまあま
げーむしあだめ
8あじにねる
あしぼうをしない

ひづけ	せいかつ	すいみん
○/△ (■)		
7/22(きん)		
7/23(ど)		
7/24(にち)		
7/25(げつ)		

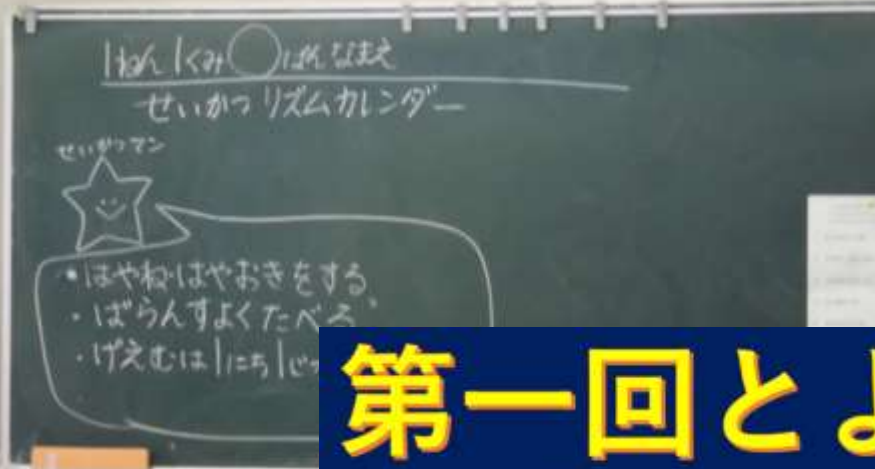
第一回とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校

ねる時間

8時

15分



第一回とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校

せいかつマン

じぶんのめあて (げんきかいで かく)

- ・おはなはたまたま
- ・アキアキいしなはし・サリうんどう
- 1本がきみどりにきまつける
- せいかつリズムをきくとおもしろ
- 1本がきしき1にち3かい

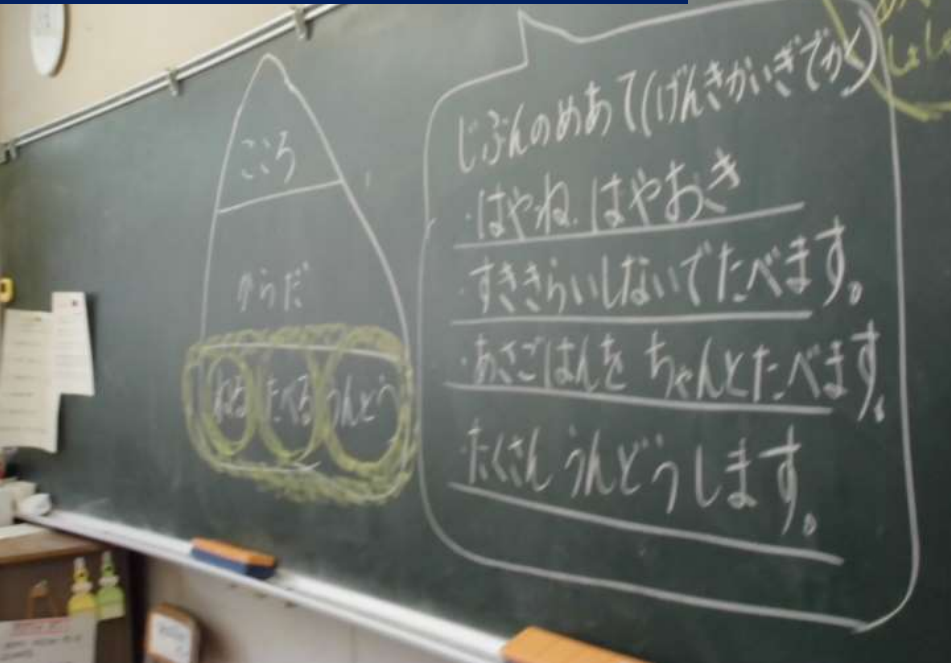
ひづけ	おひかり	おき
O/A (■)	☆	☀
7/22(きん)	☆	☀
7/23(ど)	☆	☀
7/24(にち)	☆	☀
7/25(けつ)	☆	☀
7/26(か)	☆	☀
7/27(すい)	☆	☀
7/28(もく)	☆	☀

まいるんくん

おきるじかん・ねるじかんが
まもれたら まいるんくん
にうをぬりましょう。

おきる時間 時 分 秒

ねる時間 時 分 秒



今日は、健康の勉強をして、いつも普通にすごしていたのが、大切になるんだなと思った。これからも、いつも普通にしていることを続けたい。みんなとこういうことを学べて共有できたと思います。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

豊田元気会議メモ

- ・ 朝ごはんを食べない。
→ だるくなる
- ・ 寝る時間が少ない
→ 体調不良
- ・ 運動
→ 疲れる → よく寝れる → 次の日心も体も元気
- ・ ご飯の前は、お菓子を食べない
- ・ 栄養バランス
→ 赤・黄・緑をしっかりと取る。
- ・ 1時間前は、ゲームをすると...
→ 寝れなくなる

感想

朝ご飯の大切さや、
睡眠の大切さを、
ドラマ、紙芝居で、
知る事ができた。
これからは、栄養バランスを、
しっかりして、
夏休み、楽しく過ごしたいです。

第一回とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

豊田元気会議

ごはんをちゃんと食べる。寝不足は体に悪い。
運動をしないと、体が弱くなる。バランスの良い食
事を取らないと体調が悪くなる。心と体はつながっ
ている。体が元気でないと心も元気になれない。
歯磨きは、朝、昼、夜やった方がよい。
みがき方は、えんぴつを持つ感じでみがく。
赤、**黄色**、**緑**の栄養をとってきそく正しい生活をし
た方がよい。

(感想) きそく正しい生活をしないと、心も、体
も健康じゃなくなってしまうということが、豊田元
気会議でわかりました。家でも学校でもバランスの
よい生活をしたしたいと思います。

みんなからでた意見は、
健康委員会でまとめて、
こころとからだのピラミッドを
つくり、完成したら
保健室の前にはるので、
ぜひ、
見てください。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

テーマ
「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

とよだ小の
「げんきピラミッド」を
見て、健康な
生活を意識し、
過ごしましょう。

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

テーマ
「とよだげんきピラミッド」
～心も体も元気に過ごそう～

せいかつリズムカレンダー

もうすぐ たのしみな なつやすみです。やすみのあいだは せいかつリズムが くすれやすいので
こころも からだも げんきにすこせるよう せいかつのめあてを たっせいできるよう すこしましょう。
いろぬりは はじめと さいごの1しゅうなんですが、まいにち いしきしましょう。

じぶんのめあてのれい・・・★はやね・はやおきをする ★すきさらいせず なんでもたべる
★スポーツ・うんどうをする ★はみがきを1にち3かいをする
★ゲーム・スマホを使う時間を〜じかんまでにする
いくつでもいいですが、まもれるかすのめあてをたてましょう。

せいかつマン



じぶんのきめた せいかつのめあてがまもれたら
せいかつマンにいろをぬってください。

じぶんのめあて (げんきかほし)

なつやすみスタート!

ひづけ	せいかつ	すいみん
ひづけ		
0/Δ (■)	★	☀
7/12(き)	★	☀
7/13(ど)	★	☀
7/24(にち)	★	☀
7/25(げつ)	★	☀

夏休みの せいかつリズムカレンダー

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

おきるじかん・なるじかん
まもれたら すいみん
すこしょう。

せいかつリズムカレンダー

8/29
日曜日

おすく たいしみる なつやすみです。やすみのあいだは せいかつリズムが くすれやすいので
こころも からだも げんきにすこせるよう せいかつのめあてを たっせいできるよう すこしましょう。
いろいろは はじめと さいごの1しゅうかんですが、まいにち いじりましょう。

- じぶんのめあてのわい・・・
- ★はやめ・はやめきをする
 - ★すきざらいせず なんでもたぐる
 - ★スポーツ・うんどうをする
 - ★はみがきを1にちに3かいをする
 - ★ゲーム・スマホを使う時間を〜じかんまでにする
- いくつでもいいですが、まられるのすのめあてをたてましょう。

せいかつマン



じぶんのめあて せいかつのめあてがまわれたら
せいかつマンにいろをぬってください。

じぶんのめあて (げんきかいぎで かく)

なつやすみスタート!

ひづけ	せいかつ	お楽しみ
0/Δ (■)	☆ ☀	
7/22(きん)	☆ ☀	
7/23(と)	☆ ☀	
7/24(ち)	☆ ☀	
7/25(けつ)	☆ ☀	
7/26(か)	☆ ☀	
7/27(すい)	☆ ☀	
7/28(もく)	☆ ☀	

うら面もあります。

学校まであと1しゅうかんです。せいかつリズムを まもれているひとと そうでないひとと
がっこうにむけて せいかつリズムをととのえましょう。

のり 1しゅうかん!	せいかつ	お楽しみ
8/25(もく)	☆ ☀	
8/26(きん)	☆ ☀	
8/27(と)	☆ ☀	
8/28(にち)	☆ ☀	



おうちのひとと むりかえろう

めあてをたっせいするために、あなたはどんなことをがんばりましたか。

あったら、なつやすみあけから どのように すこしたいですか。

夏休みの せいかつリズムカレンダー

第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



**第一回とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校**

希望をともにつくりだす