

しょく じ  
食 事

うんどう あそ  
運動 ・ 遊び

どく しょ  
読 書

90日

げん き て ちよう  
元気手帳

みらい ひら  
～未来を拓く たくましい「やまぐちっ子」～



はやねはやお あさ  
**早寝早起き朝ごはん**

ほん よ そとあそ  
**本を読んで外遊び**

なかよ きょう げんき  
**みんな仲良く今日も元気**

げんき  
**「元気ですか？」**

げんき  
— **「元気です！」**と

こた ころ からだ  
答えるためには、心も体も

げんき たいせつ  
元気であることが大切です。

もし、「食事」「運動・遊び」

「読書」のどれかがなくなると

どうでしょうか。心と体のバ

ランスがくずれてしまって、

元気ではなくなります。

90日間、「食事」「運動・遊び」「読書」にチャレンジし、元気ポイントをためて、未来を拓くたくましい「やまぐちっ子」をめざしましょう。

もくひょう き  
☆目標を決めてチャレンジしよう！☆



げんき いじょう  
元気ポイント 71以上

たくましい「やまぐちっ子」

51～70

ねばりづよい「やまぐちっ子」

31～50

がんばっている「やまぐちっ子」

# しよく じ 食 事

## あさ た 朝ごはんを食べよう！

たいおん あ からだ はい  
○体温が上がり、体のスイッチが入ります。

あさ はいべん  
○朝のうちに排便ができるようになります。

## はやねはやお だいじ ※早寝早起きも大事！

はやねはやお しょくよく で  
早寝早起きをしないと食欲が出ません。

## えいよう かんが た 栄養のバランスを考えて食べよう！

○エネルギーがたくわえられます。

○たくましい体ができます。

からだ ちょうし  
○体の調子がよくなります。

## よくかんで食べよう！

のう  
○脳のはたらきがよくなります。

じょうぶ  
○あごが丈夫になります。

ひまん ふせ  
○肥満を防ぐことができます。

おもにエネルギーとなり、  
からだ うご  
体を動かす  
もとになる



おもに血や肉となり、  
からだ  
体をつくるもとになる



からだ ちょうし ととの  
おもに体の調子を整え、  
びょうき  
病気にかかりにくくなる



## うんどう あそ 運動・遊び

まいにち からだ うご  
**毎日、体を動かそう！**

まいにちつづ つよ からだ  
○毎日続けることで、強くてしょうぶな体ができます。

しょくじ  
○食事がすすむようになります。

むり うんどう きゆう うんどう からだ じゅんびうんどう  
※無理な運動や、急な運動は体をいためます。準備運動をしましょう！

あせ ふく きが  
※汗をかいたら、タオルでふいて、服を着替えましょう！

うんどう  
**いろいろな運動にチャレンジしよう！**

からだ うご からだ  
○体のいろいろなところを動かすことで、バランスのよい体ができます。

とも かぞく うんどう たの  
**友だちや家族と運動を楽しもう！**

たの  
○楽しさがふくらみます。

とも ふ  
○友だちを増やすこと

ができます。



# どく しよ 読 書

まいにち すこ ほん よ  
**毎日、少しずつ本を読もう！**

○心こころが落おち着つきます。

○一冊いっさつ読よみ切きったという達たっせい成かん感かんを感じることが出来ます。

※本ほんを読よむときにはテレビけを消けしましょう！

いろいろな種しゆり類いの本ほんを読よもう！

○新あたしい発はっ見けんがあり、いちろいしきろいみな知ち識しきが身みにつみきます。

○世せ界かいが広ひろがり、心こころが豊ゆたかにななります。

ほん ないよう つた あ  
**本の内容を伝え合おう！**

○いほろいんろいんな本ほんについて  
知しることが出来ます。

○おたががいがの興き味ょう・関かん心しんを知しる  
ことが出来ます。



A large rectangular area with a solid top and bottom border and a dashed middle border, resembling a writing template. The dashed line is positioned approximately one-third of the way down from the top border, leaving a wide space for writing above it and a smaller space below it.

しょくじ うんどう あそ どくしょ にちさくせん  
**「食事、運動・遊び、読書」90日作戦**

ねんめ  
**1年目**

げんき ちょうせん  
**元気ポイントがいくつたまるか挑戦だ!**

1年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

めあて・おきる時刻・ねる時刻を  
 おうちの人ときめてチャレンジしよう!

ポイントをとめて 元気になろう!  
 がんばりたいことを ふやしてもいいね!

めあて 例：よくかんで食べる。  
 なわとびを3分間とび続ける。  
 30日で3冊読む。 など  
 ○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時

例	食	運動・遊び	読	元
はやね・はやおき	事	ポイント	書	気
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

にち	よう	できごと・感想 など
日	曜	
1		
2		

がんばりたいことを  
 ふやせます。

あさ 朝ごはんを食べたら○

うんどう そとあそ 運動や外遊びをしたら○

ほん よ 本を読んだら○

しょくじ うんどう あそ どくしょ  
 「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに  
 ○がついたら、色をぬろう。



こんげつ たっせい  
 ※今月のめあてが達成できたら、○をつける  
 ようにしてもいいね!

# 1 ねんめ 年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ 月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup> ●ねる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup>

にち 日	よう 曜	できごと・感想 <sup>かんそう</sup> など	食 <sup>しょく</sup> 事 <sup>じ</sup> ポイント	運動 <sup>うんどう</sup> ・遊 <sup>あそ</sup> び ポイント	読 <sup>どく</sup> 書 <sup>しょ</sup> ポイント	元 <sup>げん</sup> 気 <sup>き</sup> ポイント
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人からひと（励まし・アドバイス・ほげ一緒に取り組んだこと など）

# 1 ねんめ 年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ 月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup> ●ねる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup>

にち 日	よう 曜	できごと・感想 <sup>かんそう</sup> など	食 <sup>しょく</sup> 事 <sup>じ</sup> ポイント	運動 <sup>うんどう</sup> ・遊 <sup>あそ</sup> びポイント	読 <sup>どく</sup> 書 <sup>しょ</sup> ポイント	元 <sup>げん</sup> 気 <sup>き</sup> ポイント
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人からひと（励まし・アドバイス・ほげ一緒にいっしょ取り組んだこと など）

# 1 ねんめ 年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ 月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup> ●ねる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup>

にち 日	よう 曜	できごと・感想 <sup>かんそう</sup> など	食 <sup>しょく</sup> 事 <sup>じ</sup> ポイント	運動 <sup>うんどう</sup> ・遊 <sup>あそ</sup> び ポイント	読 <sup>どく</sup> 書 <sup>しょ</sup> ポイント	元 <sup>げん</sup> 気 <sup>き</sup> ポイント
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人からひと（励まし・アドバイス・ほげ一緒に取り組んだこと など）

A large rectangular area with a solid black border and horizontal dashed lines, resembling a writing template or a form for text entry.

しょくじ うんどう あそ どくしょ にちさくせん  
**「食事、運動・遊び、読書」90日作戦**

ねんめ  
**2年目**

ねんめ げんき  
 1年目より、元気ポイントがふえるようにがんばろう！

2年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイントをとめて 元気になろう！  
 がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて 例：早起きして朝ごはんを食べる。  
 毎日30分間運動する。  
 1年目よりたくさん本を読む。 など  
 ○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時 分

例	食	運動・遊び	読	元
早ね・早起き	事	ポイント	書	気
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

にち	よう	できごと・感想 など
日	曜	
1		
2		

がんばりたいことを  
ふやせます。

あさ  
朝ごはんを食べたら○

うんどう そとあそ  
運動や外遊びをしたら○

ほん よ  
本を読んだら○

しょくじ うんどう あそ どくしょ  
「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに  
○がついたら、色をぬろう。



げんき まいにち ひと  
※元気ポイントを毎日ぬれるようになった人は、

4つめのポイントをつくってもいいね！

2年目 <sup>ねんめ</sup> 「<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>うんどう</sup>運動・<sup>あそ</sup>遊び、<sup>どくしょ</sup>読書」<sup>にち さく せん</sup>90日作戦

がっ  
月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて元気になるう！  
がんばりたいことをふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻 <sup>じこく</sup> 時 <sup>じ</sup> 分 <sup>ぶん</sup> ●ねる時刻 <sup>じこく</sup> 時 <sup>じ</sup> 分 <sup>ぶん</sup>

にち 日	よう 曜	できごと・感想 など <sup>かんそう</sup>	食 事 ポ イ ン ト  <sup>しょくじ</sup>	運 動 ・ 遊 び ポ イ ン ト  <sup>うんどう</sup>	読 書 ポ イ ン ト  <sup>どく</sup>	元 気 ポ イ ン ト  <sup>げんき</sup>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人から(励まし・アドバイス・一緒に取り組んだこと など)

2年目 <sup>ねんめ</sup> 「<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>うんどう</sup>運動・<sup>あそ</sup>遊び、<sup>どくしょ</sup>読書」<sup>にち</sup>90日<sup>さくせん</sup>作戦

年  月

めあて・おきる時刻・ねる時刻

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイントをためて <sup>げんき</sup>元気になる！  
がんばりたいことをふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻 <sup>じこく</sup>時 <sup>ぶん</sup>分 ●ねる時刻 <sup>じこく</sup>時 <sup>ぶん</sup>分

にち	よう	できごと・感想 など	食 事 ポ イ ン ト	運 動 ・ 遊 び ポ イ ン ト	読 書 ポ イ ン ト	元 気 ポ イ ン ト
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人からひと（ほげ励まし・いっしょアドバイス・とく一緒に取り組んだこと など）

2年目 <sup>ねんめ</sup> 「<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>うんどう</sup>運動・<sup>あそ</sup>遊び、<sup>どくしょ</sup>読書」<sup>にち さく せん</sup>90日作戦

がつ 月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちのひとときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて元気になるう！  
がんばりたいことをふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻 <sup>じこく</sup> 時 <sup>ぶん</sup> 分 ●ねる時刻 <sup>じこく</sup> 時 <sup>ぶん</sup> 分

にち日	よう曜	できごと・感想 <sup>かんそう</sup> など	食 <sup>しょく</sup> 事 <sup>じ</sup> ポイント	運動・遊び <sup>うんどうあそ</sup> ポイント	読 <sup>どく</sup> 書 <sup>しょ</sup> ポイント	元 <sup>げん</sup> 気 <sup>き</sup> ポイント
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人から(励まし・アドバイス・一緒に取り組んだこと など)

A large rectangular area with a solid black border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.

しょくじ うんどう あそ どくしょ にちさくせん  
**「食事、運動・遊び、読書」90日作戦**

ねんめ  
**3年目**

ねんめ げんき  
 2年目より、元気ポイントがふえるようにがんばろう！

3年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ月  
 めあて・おきる時刻・ねる時刻を  
 おうちの人ときめてチャレンジしよう！

めあて 例：毎朝、野菜を食べる。  
 毎日走る。雨の日はストレッチ。  
 毎日30分間本を読む。 など

○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時

ポイントをためて 元気になろう！  
 がんばりたいことを ふやしてもいいね！

例	食	運動・遊び	読	元
早ね・早起	事	ポイント	書	気
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
できごと・感想 など				
1				
2				

がんばりたいことを  
ふやせます。

あさ 朝ごはんを食べたら○

うんどう そとあそ 運動や外遊びをしたら○

ほん よ 本を読んだら○

「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに  
○がついたら、色をぬろう。



※2年目までの記録を見て、どこをどのように  
がんばったらいいか作戦を立てよう！

# 3ねんめ 年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

がっ月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup> ●ねる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup>

にち日	よう曜	できごと・感想 <sup>かんそう</sup> など	食事 <sup>しょくじ</sup> ポイント	運動・遊び <sup>うんどうあそび</sup> ポイント	読書 <sup>どくしょ</sup> ポイント	元気 <sup>げんき</sup> ポイント
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人からひと（励まし・アドバイス・ほげ一緒にいっしょ取り組んだこと など）

# 3ねんめ 「食事・運動・遊び・読書」90日作戦

がっ  
月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイントをためて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻 時 分 ●ねる時刻 時 分

にち 日	よう 曜	できごと・感想 など	食 事 ポ イ ン ト	運 動 ・ 遊 び ポ イ ン ト	読 書 ポ イ ン ト	元 気 ポ イ ン ト
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人から(励まし・アドバイス・一緒に取り組んだこと など)

# 3ねんめ 「食事・運動・遊び・読書」90日作戦

がっ月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイント<sup>げんき</sup>をためて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

○おきる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup> ●ねる時刻<sup>じこく</sup> 時<sup>じ</sup> 分<sup>ぶん</sup>

にち日	よう曜	できごと・感想 <sup>かんそう</sup> など	食事 <sup>しょくじ</sup> ポイント	運動・遊び <sup>うんどうあそび</sup> ポイント	読書 <sup>どくしょ</sup> ポイント	元気 <sup>げんき</sup> ポイント
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
ポイントの数								

がんばったこと・もうすこしがんばりたいこと など



おうちの人からひと（励まし・アドバイス・ほげ一緒に取り組んだこと など）

☆90日の作戦を振り返ってみよう！

ねんめ  
【1年目】

ごうけい  
合計

ポイント

ねんめ  
【2年目】

ごうけい  
合計

ポイント

ねんめ  
【3年目】

ごうけい  
合計

ポイント

## 保護者の皆様へ

未来を拓くたくましい「やまぐちっ子」の育成（山口県の教育目標）に向けて、子どもの望ましい生活習慣の形成・定着を図るため、この手帳を作成しました。

望ましい生活習慣を身につけるには、一人ひとりに応じた、健康づくりの源である「食事」・体を丈夫にする「運動・遊び」・豊かな心を育てる「読書」を毎日行うことが大切です。

お子様は、この手帳への記入をとおして、「食事」「運動・遊び」「読書」ができているか毎日振り返ります。

毎年90日、3年間の息の長い挑戦です。保護者の皆様には、ぜひともお子様のがんばりや記入の様子をごらんいただき、褒めたり励ましたりして、お子様のやる気を支えていただきますようお願いいたします。低学年のお子様には、家族で会話しながら、保護者の皆様が記入されても結構です。

## 「食事、運動・遊び、読書」90日元気手帳

編 集 山口県教育委員会  
学校安全・体育課  
義務教育課  
社会教育・文化財課

編集協力 山口県小学校長会



小学校

年  
年  
年

組  
組  
組

名前