

# ① 元気って何？

「からだ元気大作戦!」は、保健「健康な生活」で学習した「運動」「食事」「休養・睡眠」を基に、子どもたち「元気」って何?をテーマに考えました。  
『からだの元気大作戦!』という文献を参考にしました。



秘伝の書

参考文献  
「からだの元気大作戦!」

みんなの考えをまとめました。

スクールタクト  
ワードクラウドを活用!!

1組

集中元気やる気 時間睡眠風邪  
気分けが 外 病気 朝ごはんご飯生活  
しゅう 外 病気 コースター 気もち  
笑う  
体調 怪我 学校 運動  
早 びょう 体 ジェットねつ  
頭 かせ 体 ごはん 具合  
早起き 食べる 手洗

2組

心声気 びょう外脳  
早 かせ ねつ  
気もち もち ちょうし  
ごはん 体 元気  
気分 食べる ゆうちゆうできること 生活  
毎日 風邪 かつ よくよくがあること 体調

3組

声風邪 ちか 運動 睡眠時間 笑う  
心ねつ 食欲 いちよう大丈夫  
しょく  
体調 食べる 体  
好き 早起き 寝る ストレス ころ  
調子 朝ごはん 毎日  
熱 状態 ご飯 食事

「運動」「食事」「すいみん」  
「心」に関係がある?

健康と同じ!!

# ② ゲストティーチャーによる授業



日本体育大学教授  
野井 真吾先生

「体を元気にする  
ための方法」は

からだを元気にするには「セロトニン」をふやす!

↓  
ニン  
「セロトニン!」

- ① 心ばいやきんちょうをおさえる。
- ② よいせいをつくる。
- ③ ねむりのもとをつくる

セロトニン  
セロトニン

光  
暗やみ  
外遊び

メラトニン

暗やみのじゅつ  
にんぼう



外に出て、遊んで、  
暗い場所でねると、  
よく眠れる。

「セロトニン」が増  
えると、元気になる  
というのが心に  
残りました。

「元気」について教えてもらったから、  
自分の元気度を計ってみよう!!

棒反応

棒反応の棒をつかむのが難  
しかった。こんな検査で、元  
気が分かるなんて、不思議。  
思ったより記録がよかった。



カウンターは、いつでも元気  
度をチェックできるね。

カウンター

