

生活を“見える化”して生活過程を整える！

本事業のテーマは「自分の生活とからだの調子を知ろう！」、目的は自分の生活を振り返り自分の生活習慣に気が付く
対象は、児童クラブに通う小学1年生およびこども園に通う年中児・年長児と保護者で実施した

こども園

R7年9月17日その後家庭で1週間継続

親子で

一緒に記録する

一緒に生活を振り返る

親子で考えるきっかけを作る

じぶんのからだノート(1週間継続)

こどもと一緒に記載した

保護者が記載した

活動で大事にしていること

書く → 見える → 気づく → 共有する

生活習慣は“突然できる”のではなく、育っていく

9がつ17にち すいようび

きのうは なんじに ねましたか？
じ ぶん

きょうのあさは なんじに おきましたか？
じ ぶん

あさ、おきてからの きげんは どうですか？
その他、気づいたこと

おきてからねるまでに 電子メディアを みましたか？
みた (じかん ぶん) みない

おきてからねるまでに 電子ゲームを しましたか？
した (じかん ぶん) しない

ねるまでに なにをしてあそびましたか？



きのう、うんちではましたか？
じぶんの うんち に ているかたちを えらんで
いろをぬりましょう。

ころころ		小さいころころの便 (うさぎの糞のような便)
かたい		ころころの便が つながった状態
すこし かたい		水分が少なくひびの入った便
ふつう		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり油煎き粉状)
すこし やわらかい		水分が多くとても軟らかい便
どろみたい		形のない泥のような便
みずみたい		水のような便



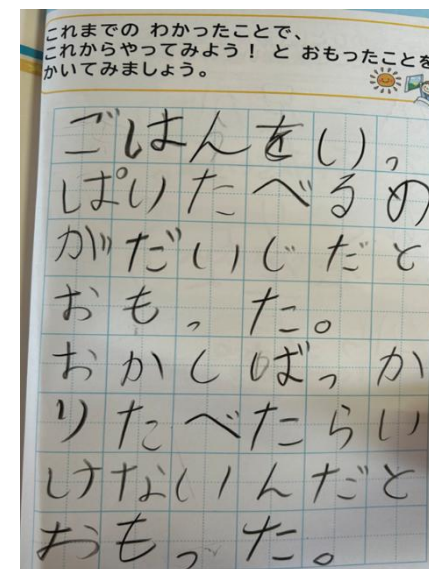
児童クラブ

R7年7月25日～31日の5日間

自分で生活を振り返る

自分の体に目を向ける

自分で気づく力を育む



保護者

子どもが「うんちでたよ」と自分から話すようになった