

れいわ ねんど かぞく で けんこう
令和5年度 家族 de チャレンジ健康づくり

たいしょうしゃ しょうがく ねんせい ねんせい こ ほごしゃ そふほ
○対象者：小学1年生から6年生の子どもとその保護者（祖父母もOK!）

こ ほごしゃ
※子どもと保護者のペアでチャレンジしよう

たいしょうきかん なつやす きかん
○対象期間：夏休み期間

さんかほうほう
○参加方法

1. 下の項目に子どもと保護者で取り組む
2. 裏のチェックシートに取り組めた日付を記入する
3. 合計50ポイント以上ためて、学校に提出する

ほごしゃ かた とく ひ
保護者の方と取り組みそうな日にチャレンジしてね
いじょう ていしゅつ さんかしょう
50ポイント以上ためて提出すると参加賞がもらえるよ!



チャレンジ項目	子ども	保護者	
朝ごはんを食べる	1回 / 1日		子どもと保護者あわせて 項目ごとに 1ポイント
野菜を食べる	2食以上 / 1日		
食後に歯をみがく	2回以上 / 1日		
体を動かす ※スポーツ、外遊び、体操など	1時間以上 / 1日		
早寝・早起きで、十分な睡眠をとる	8~10時間 ねる	6~8時間 ねる	

けんこう ちしき ほごしゃ かた いっしょ かくにん
けあらの健康マメ知識 ★保護者の方と一緒に確認しよう★

<朝ごはんは脳の目覚まし時計>
朝ごはんを食べると、体温が上がって体が活動しやすい状態になるよ。

エネルギーが補給されるので、脳も活発に動き出すんだ。

しっかり食べて1日を元気に過ごそう!

<最初の一口は野菜料理を食べよう!>
野菜には、病気から体を守る働きがあるビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれているよ。野菜料理は毎食、子どもなら小鉢1皿(70g程度)以上、大人なら小鉢2皿程度を目安に食べよう!

<睡眠のポイント>
ぐっすり眠ると、勉強や運動がよくおぼえられるよ。
夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけよう。

<体を動かすポイント>
運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、カゼなどの病気から体を守る力もつくよ。晴れた日は、友達や家族と外遊びや運動をするなどして、丈夫な体を作ろう!

<歯・口腔の健康づくりのポイント>
歯みがきの時には、歯を強くして、むし歯を予防する働きがあるフッ化物入りの歯みがき剤と一緒に使うのがオススメ!
みがいた後は、少なめの水(15cc)でうがい
は1回、その後は30分~1時間
飲食を控えるとさらに効果
的だよ!
また、歯科健診でむし歯があると
言われた人は、痛みがなくても
きちんと治療しよう!



けんこうまつど
健康松戸 21
マスコット
キャラクター
「けあら」



「まつどのキッチン」
おいしいレシピ
公開中



チェックシート (子どもと保護者、2人とも取り組めたら1ポイントです)

チャレンジ項目	取り組んだ日付を記入						
ア 朝ごはんを食べる	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /
	⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /
	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /	20ポイント達成!
イ 1日2食以上、野菜を食べる	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /
	⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /
	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /	20ポイント達成!
ウ 1日2回以上、食後に歯をみがく	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /
	⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /
	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /	20ポイント達成!
エ 1日1時間以上、体を動かす ※スポーツ、外遊び、体操など	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /
	⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /
	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /	20ポイント達成!
オ 早寝・早起で十分な睡眠をとる ※子ども8～10時間 保護者6～8時間	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /
	⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /
	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /	20ポイント達成!

ア	イ	ウ	エ	オ	ごうけい 合計
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

めざせ
50ポイント!

こ (子どもの感想)	ほごしゃ かんそう (保護者の感想)
------------	--------------------

がっこうめい 学校名	しょうがっこう 小学校	がくねん くみ 学年・組	ねん 年	くみ 組
こども	しめい 氏名 (漢字)	しめい 氏名 (かな)	ねんれい 年齢	さいだい 歳代
ほごしゃ 保護者	しめい 氏名			

じゅうしょ 住所 (町名のみ記載) 例: 松戸市松戸	まつどし 松戸市
----------------------------------	----------

チャレンジしたら、令和5年9月11日(月)までに学校に持って行こう!

たんとうか <担当課>

まつどし 松戸市

けんこういりょうぶ 健康医療部

けんこうすいしんか 健康推進課