

れいわ
令和
ねんど
6年度

かぞくで 家族deチャレンジ けんこう 健康づくり

なつ やす げん てい
夏休み限定!!

おうちのひとといっしょにポイントを集めよう!



50 ポイントで“**参加賞**”がもらえるよ!!

れいわ ねん がつ にち げつ がっこう も
令和6年9月9日(月)までに学校へ持っていこう!

まつどしけんこういりょうぶ けんこうすいしんか
松戸市健康医療部 健康推進課

かぞくで 家族deチャレンジ健康づくり

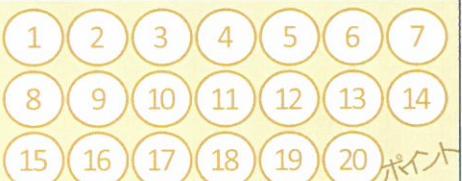
取り組みほう 取組方法

- 1 なつやす あいだ ひと ひとふたり 夏休みの間に、おうちの人といっしょに ア～オ のチャレンジに取り組もう。
- 2 こ ひとふたり 子どもとおうちの人2人ともできたら、1ポイント色をぬろう。(①から順番にぬってね。)
- 3 なつやす お みぎした ごうかいらん 夏休みが終わったら、右下の合計欄に、ぬったポイントの数を書こう。
- 4 いじょう がっこう ていしづつ ぜんぶで50ポイント以上たまつたら、学校に提出しよう。

ア

あさ 朝ごはんを食べた

あさ のう めざ どけい
朝ごはんは脳の目覚まし時計♪

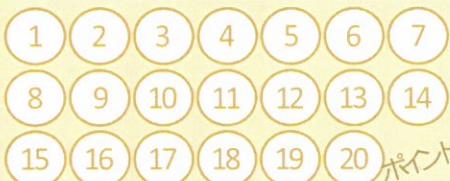


あさ たいたいおん あ からだ
朝ごはんを食べると、体温が上がって体
が活動しやすい状態になるよ。
エネルギーが補給されるので、脳も活発
に動き出るんだ。
しっかり食べて1日を元気に過ごそう！

イ

にち しょくいじょう やさい た
1日2食以上、野菜を食べた

さいしょ ひとくち やさいりょうり た
最初の一口は野菜料理を食べよう！



やさい びょうき からだ まも はたら
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。

ウ

にち かいいじょう は
1日2回以上、歯をみがいた

かぶつい はみが ざい つか
フッ化物入りの歯磨き剤を使おう

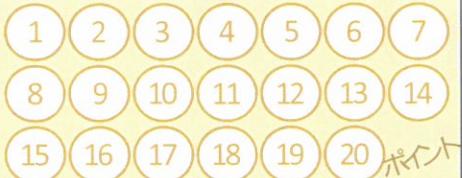


かぶつ はつよ ば
フッ化物には、歯を強くして、むし歯を
予防する働きがあるよ。
みがいた後は、少なめの水(15cc)で
うがいは1回、その後は30分～1時間飲
食を控えるとさらに効果的だよ。

エ

にち じ かんいじょう からだ うこ
1日1時間以上、体を動かした

そとあそ たいそう
スポーツ、外遊び、体操などをやろう♪

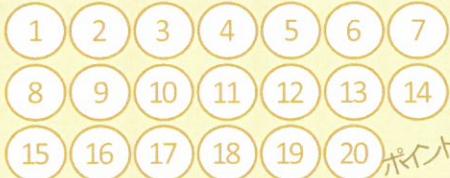


うんどう ほね きんにく つよ
運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、
力ぜなどの病気から体を守るためにもつくよ。
晴れた日は、友達や家族と外遊びや運動を
するなどして、丈夫な体を作ろう！

オ

はやね はやお じゅうぶん すいみん
早寝・早起きで十分な睡眠をとった

じかんおとな じかんね
子どもは9～12時間、大人は6～8時間寝よう



ね べんきょう うんどう
ぐっすり寝ると、勉強や運動がよくお
ぼえられるよ。
よ はやね はやお こころ
夜ふかしをせず、早寝・早起きを心が
けよう。

合計欄

かく いろ かず ほうこく
各チャレンジで色をぬめた数を報告してね

ア	<input type="text"/>	イ	<input type="text"/>	ウ	<input type="text"/>
	ポイント		ポイント		ポイント
エ	<input type="text"/>	オ	<input type="text"/>	ごうけい	<input type="text"/>
	ポイント		ポイント		ポイント

かんそく か
感想を書こう！

(子ども)

(おうちの人)

がっこうめい 学校名	しょうがっこ 小学校	がくねん くみ 学年・組	ねん 年	くみ 組
こ 子ども	しめい 氏名 (漢字)		しめい 氏名 (かな)	
ひと おうちの人	しめい 氏名		ねんれい 年齢	さいだい 歳代
じゅうしょ 住 所	ちょうめい （町名のみ記載） れいい まつど しまつど 例：松戸市松戸	まつど し 松戸市		

チャレンジしたら、令和6年9月9日(月)までに学校に持って行こう！