

れいわ
令和
ねんど
6年度

家族^{かぞく}de^でチャレンジ

なつ やす
夏休み^{げんてい}限定!!

健康^{けんこう}づくり

おうちのひとといっしょにポイント^{あつ}を集めよう!



50ポイントで^{さん か しょう}“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
松戸市健康医療部

けんこう すいしん か
健康推進課

家族deチャレンジ健康づくり 取組方法

- 1 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 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 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 ぜんぶで50ポイント以上たまったら、学校に提出しよう。

ア 朝ごはんを食べた

朝ごはんは脳の目覚まし時計♪



1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 ポイント

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！

イ 1日2食以上、野菜を食べた

最初の一口は野菜料理を食べよう！



1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 ポイント

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 1日2回以上、歯をみがいた

フッ化物入りの歯磨き剤を使おう



1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 ポイント

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 1日1時間以上、体を動かした

スポーツ、外遊び、作業などをやろう♪



1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 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！

オ 早寝・早起きで十分な睡眠をとった

子どもは9~12時間、大人は6~8時間寝よう



1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 ポイント

ぐっすり寝ると、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。

合計欄

各チャレンジで色をぬった数を報告してね

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

感想を書こう！

(子ども)

ひと
(おうちの人)

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 子ども	しめい 氏名 (漢字)	しめい 氏名 (かな)		
おうちの人	しめい 氏名	ねんれい 年齢		
じゅうしょ 住所	ちやうめい (町名のみ記載) 例：松戸市松戸	まつど し 松戸市	さいだい 歳代	

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！