

家族deチャレンジ健康づくり 取組方

記入例

- 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

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

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

取り組めたら、好きな色をぬります。
①から順番にぬりましょう。

合計が50ポイント以上になればチャレンジ達成です!

エ 1日1時間以上、体を動かした

スポーツ、外遊び、体操などをやろう♪



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

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

合計欄

各チャレンジで色をぬった数を報告してね

ア 9 ポイント	イ 14 ポイント	ウ 17 ポイント
エ 16 ポイント	オ 20 ポイント	ごうけい 76 ポイント

感想を書こう!

(子ども)

取り組んでみて楽しかったこと、がんばったことなど、感想を書いてください。

学校名	松戸		小学校	学年・組	4 年 1 組
子ども	氏名	松戸 次郎		氏名	まつど じろう
おうちの人	氏名	松戸 太郎		年齢	40 歳代
住所	松戸市 根本				

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!