

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

あさ のう めざ どけい
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

さいしょ ひとくち やさいのうり 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

かぶつゐ はみが ざい つか
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

そとあそ たいそう
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

こ 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



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

かく いろ かずほうこく
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

うんどう ぼね きんにく つよ
運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、
びょうき からだまも ちから
かぜなどの病気から体を守る力もつくよ。
は ひ ともだち かぞく そとあそ うんどう
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!

ね べんきょう うんどう せい
ぐっすり寝ると、勉強や運動の成果が
で
出やすくなるよ!
よ はやね はやね こころ
夜ふかしをせず、早寝・早起きを心が
けよう。

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。

がっこうめい 学校名	松戸		しょうがっこう 小学校	がくねん・くみ 学年・組	4 年 1 組
こ 子ども	しめい 氏名 (漢字)	松戸 次郎		しめい 氏名 (かな)	まつど じろう
ひと おうちの人	しめい 氏名	松戸 太郎		ねんれい 年齢	40 歳代

チャレンジしたら、令和7年9月8日(月)までに学校に持って行こう!