

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)

記入例

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 7/21	② 7/22	③ 7/23	④ 7/24	⑤ 7/25	⑥ 7/26	⑦ 7/27
	⑧ 7/28	⑨ 7/30	⑩ 7/31	⑪ 8/1	⑫ 8/2	⑬ 8/3	⑭ 8/4
	項目ごとに、取り組めた日付を書きます。						
イ 1日2食以上、野菜を食べる	① 7/21	② 7/23	③ 7/24	④ 7/25	⑤ 7/26	⑥ 7/29	⑦ 7/31
	⑧ 8/1	⑨ 8/2	⑩ 8/4	⑪ 8/5	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 7/21	② 7/22	③ 7/23	④ 7/24	⑤ 7/25	⑥ 7/26	⑦ 7/27
	⑧ 7/28	⑨ 7/29	⑩ 7/30	⑪ 7/31	⑫ 8/1	⑬ 8/2	⑭ 8/3
	⑮ 8/4	⑯ 8/5	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 7/22	② 7/25	③ 7/31	④ 8/1	⑤ 8/5	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・早起きで十分な睡眠をとる ※子ども8~10時間 保護者6~8時間	① 7/23	② 7/24	③ 7/25	④ 7/26	⑤ 7/27	⑥ 7/28	⑦ 7/29
	⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /	⑫ /	⑬ /	⑭ /
	⑮ /	⑯ /	⑰ /	⑱ /	⑲ /	⑳ /	20ポイント達成!

合計が50ポイント以上になれば
チャレンジ達成です!

ア	イ	ウ	エ	オ	合計
15 ポイント	11 ポイント	16 ポイント	5 ポイント	7 ポイント	54 ポイント

めざせ

50ポイント!

(子どもの感想)	(保護者の感想)
<p>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。</p>	

学校名	松戸 小学校		学年・組	4 年 1 組
子ども	氏名 (漢字)	松戸 太郎	氏名 (かな)	まつと たろう
保護者	氏名	松戸 次郎	年齢	40 歳代
住所	(町名のみ記載) 例: 松戸市松戸 松戸市 根本			

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＞

松戸市

けんこうふくしぶ
健康福祉部

けんこうすいしんか
健康推進課