

れいわ
令和
ねんど
7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
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 がつこう も
令和7年9月8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

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、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

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、勉強や運動の成果が出やすくなるよ！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)

(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)		ねんれい 年齢	さいだい 歳代
ひと おうちの人	しめい 氏名				

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！