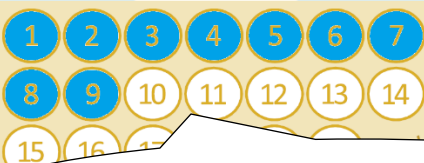


家族deチャレンジ健康づくり 取組方法

- 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♪



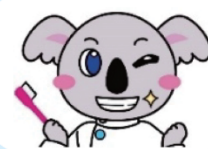
イ 1日2食以上、野菜を食べた

最初の一口は野菜料理を食べよう!



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



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♪



運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、
力ぜ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



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 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。

(おうちの人)

学校名	松戸 小学校		学年・組	4 年 1 組
子ども	氏名 (漢字)	松戸 次郎	氏名 (かな)	まつど じろう
おうちの人	氏名	松戸 太郎	年齢	40 歳代

チャレンジしたら、令和8年9月7日(月)までに学校へ持って行こう!