

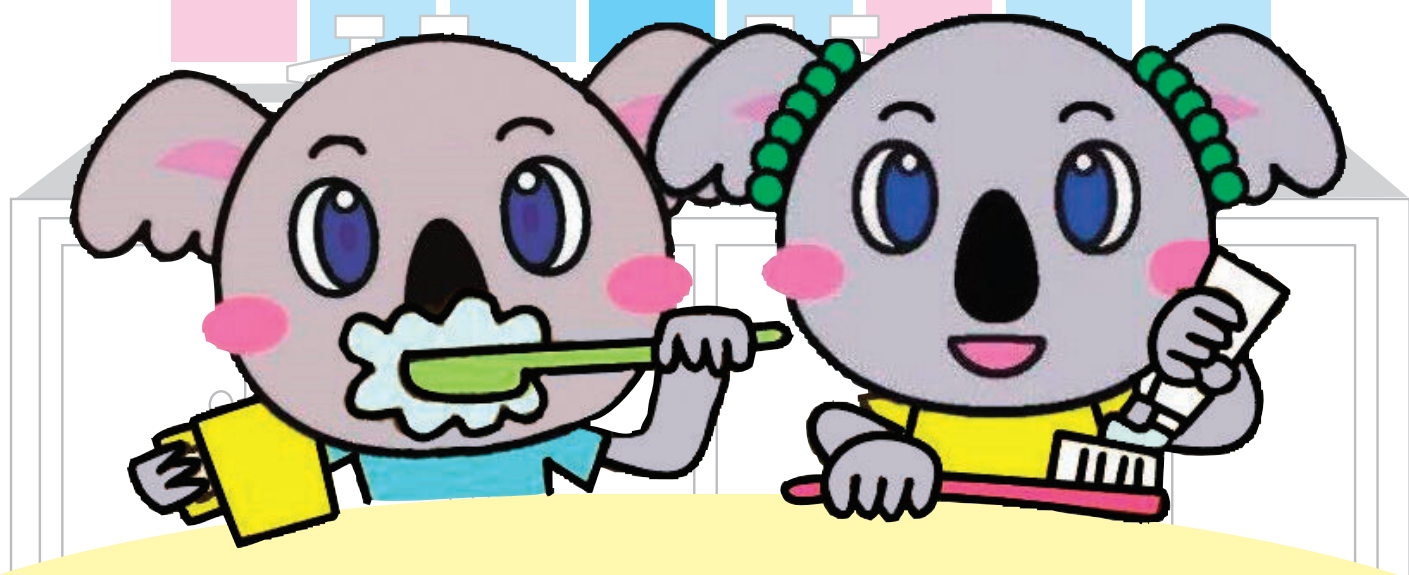
れいわ
令和
ねんど
8年度

家族^{かぞく}deチャレンジ

健康^{けんこう}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^{あつ}を集めよう!



50ポイントで“参加賞^{さんかしょう}”がもらえるよ!!

れいわ ねん がつ にち げつ がつこう も
令和8年9月7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

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 ぜひで50ポイント以上たまったら、学校に提出しよう。

ア あさ た
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
15 16 17 18 19 20 ガイナ

あさ た たいおん あ からだ
朝ごはんを食べると、体温が上がって体
かつどう じょうたい
が活動しやすい状態になるよ。
えんぶーぎ ほきゅう のう かつぱつ
エネルギーが補給されるので、脳も活発
うご きた
に動き出すんだ。
た にち げんき す
しっかり食べて1日を元気に過ごそう！

イ にち しょくいじょう や さい た
1日2食以上、野菜を食べた

さいしょ ひとくち やさいりょうり 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
15 16 17 18 19 20

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、^{にち}歯をみがいた^は

かぶつい はみが ざい つか
フッ化物入りの歯磨き剤を使おう



フッ化物には、^は歯を強くして、^{むし}歯を
^{よぼう}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}うがいは1回、その後は30分～1時間飲
^い食を控えるとさらに効果的だよ。

工 にち じ かん いじょう からだ うご
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 ガイム

うんどぅ ほね きんにく つよ
運動をすると、骨や筋肉が強くなるほか、
ひょうき ぴょうき からだ まちも ちから
はぜなどの病気がからだを守る力もつくよ。
は ひ ともち ちから ぞとあそ うんどぅ
晴れた日は、友達や家族と外遊びや運動を
しようば からだを つく
するなどして、丈夫な体を作ろう！

オ はやね はや お じゅうぶん すいみん
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
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

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

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



感想を書こう！

(こども)

ひと
(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 かんじ (漢字)		しめい 氏 名 (かな)		
ひと おうちの人	しめい 氏 名			ねんれい 年 齢	さいだい 歳 代

チャレンジしたら、^{れい わ おん がつ にち げつ}令和8年9月7日(月)^{がっこう も い}までに学校へ持って行こう！