

けんこう 健康づくりチャレンジ30日

こころとからだの健康づくりは、規則正しい生活リズムが基本となります。

楽しくチャレンジして、生活習慣をととのえましょう。



★実施期間 10月1日 ~ 10月30日の30日間

★参加方法 お子さまがチャレンジする目標を一つ決めて、できた日は①～③の日にちに色をぬります。たくさん色がぬれるように、おうちの方の応援をよろしくお願いします。

★提出 11月7日(金曜日)までに学校へ提出してください。

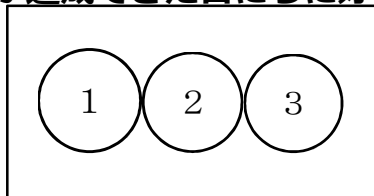
★書き方

① 目標を一つ選んで○をつける。

★この中から一つ選んでチャレンジしよう！（○をつけてね）

- | | |
|---------------|------------|
| ・朝ごはんをたべる | ・うんちをする |
| ・（時分）までに起きる | ・（時分）までに寝る |
| ・朝、昼、夜歯磨きをする | ・3食野菜を食べる |
| ・運動（スポーツ）をする | ・お手伝いをする |
| ・体操（ストレッチ）をする | ・その他（ ） |

② ①の目標が達成できた日にちに好きな色をぬる。



おうちの人を誘って
一緒に取り組みましょう！



名前などの記入を忘れないようにしましょう！

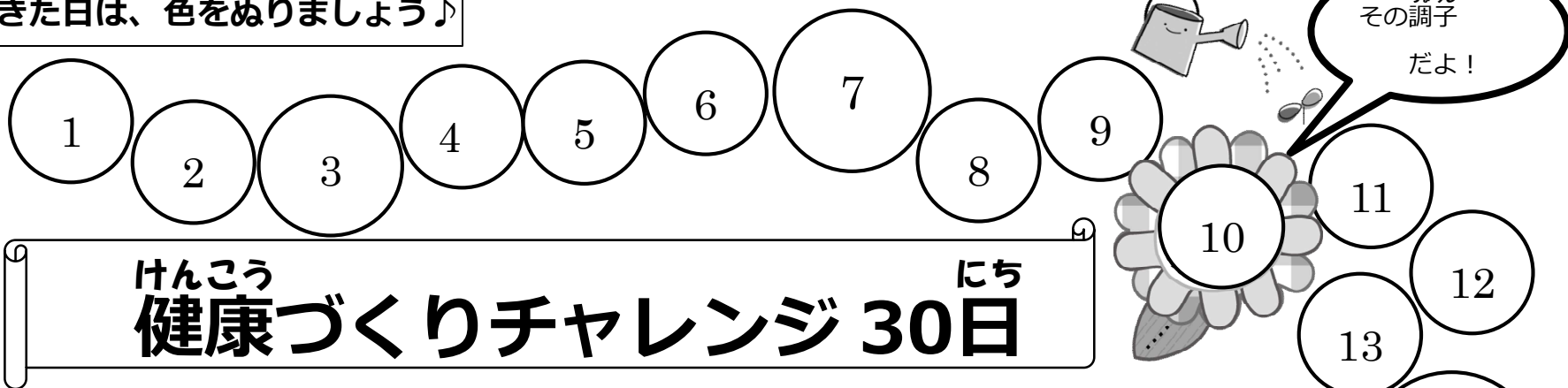


主 催 まにわしよくいく けんこう じょう いんかい
真庭市食育・健康づくり実行委員会

問い合わせ まにわしよくいくけんこうすいしんか
真庭市役所健康推進課

Tel 0867-42-1050

チャレンジができた日は、色をぬりましょう♪



けんこう 健康づくりチャレンジ 30日

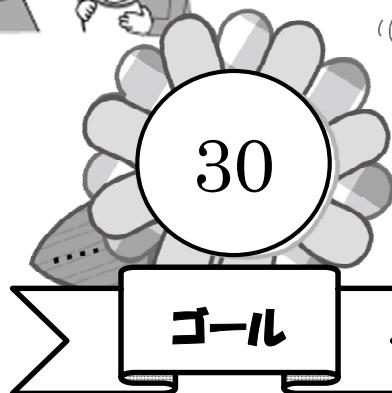
★この中から一つ選んでチャレンジしよう！（○をつけてね）

- ・朝ごはんをたべる
- ・（ 時 分）までに起きる
- ・朝、昼、夜歯磨きをする
- ・運動（スポーツ）をする
- ・体操（ストレッチ）をする
- ・うんちをする
- ・（ 時 分）までに寝る
- ・3食野菜を食べる
- ・お手伝いをする
- ・その他（ ）

よくがんばったね！！



なまえ 名前	
がっこうめい 学校名	
がくねん 学年	



29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

12

13

11

10

その調子
だよ！

もう少し
だよ！