

# 家族で取り組もう！ 健康チャレンジ10か条

自分にできることを書いてみましょう

できた日にちと項目に○をつけよう！

子ども	子ども版 健康チャレンジ10か条	自分にできること	/	/	/	/	/	/	/
第1条	朝ごはん食べて、やる気！元気！	例) まいにち、朝ごはんを食べる	1	11	21	31	41	51	61
第2条	毎日野菜を食べよう		2	12	22	32	42	52	62
第3条	「まごたちわやさしい」でバランスのとれた食事を		3	13	23	33	43	53	63
第4条	歩いて（自転車で）学校に行こう		4	14	24	34	44	54	64
第5条	立腰で筋力アップ		5	15	25	35	45	55	65
第6条	毎日ていねいな歯みがきをしよう		6	16	26	36	46	56	66
第7条	家族で決めようスマホやゲームの使い方		7	17	27	37	47	57	67
第8条	早寝、早起き、生活リズムを整えよう		8	18	28	38	48	58	68
第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり		9	19	29	39	49	59	69
第10条	悩みがあれば誰かに話そう		10	20	30	40	50	60	70

## 【子ども】

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70

## 【おとな】

101	102	103	104	105	106	107
108	109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120	121
122	123	124	125	126	127	128
129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142
143	144	145	146	147	148	149
150	151	152	153	154	155	156
157	158	159	160	161	162	163
164	165	166	167	168	169	170

### <クイズ>

チャレンジ表にある赤の数字と同じ数字をめぐりつぶすとある文字がうきでてるよ。何という文字かな？



### リニューアル

おとな	健康チャレンジ10か条	自分にできること	/	/	/	/	/	/	/
第1条	朝ごはん食べて今日もスタート		101	111	121	131	141	151	161
第2条	毎食バランス良く一口目は野菜から		102	112	122	132	142	152	162
第3条	めざせ！おいしい薄味生活		103	113	123	133	143	153	163
第4条	たのしく歩こう古賀の道		104	114	124	134	144	154	164
第5条	すき間時間にちょこっと筋トレ		105	115	125	135	145	155	165
第6条	じっとしないでこまめに動こう		106	116	126	136	146	156	166
第7条	測って確認自分の健康		107	117	127	137	147	157	167
第8条	食べて磨いて歯科検診		108	118	128	138	148	158	168
第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり		109	119	129	139	149	159	169
第10条	早起き早寝でぐっすり睡眠		110	120	130	140	150	160	170



おうちの人と  
いっしょに  
読んでね

家族で  
取り組もう！

# 子ども版 健康チャレンジ10か条

～健康な心と体づくりは毎日の習慣から～

### 第1条

#### 朝ごはん食べて、やる気！元気！

脳は寝ているときも働いているので、朝起きた時は、脳も体もエネルギー不足です。

朝ごはんを毎日食べて、エネルギーを補給しましょう。

また、朝ごはんを食べると腸が活発に動き、うんちがでやすくなります。



### 第2条

#### 毎日野菜を食べよう

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウムなどの体に大切な栄養素がはいっています。

1日にひつような野菜の量は、1回ではとれません。毎食食べることで元気な体をつくることができます。



たくさん食べてね～

### 第3条

#### 「まごたちわやさしい」でバランスのとれた食事を

- ま = まめ類 (とうふ・なっとう・にまめ)
- ご = ごま・アーモンド・ピーナッツ
- た = たまご
- ち = 乳製品 (ち(牛乳)・ヨーグルト・チーズ)
- わ = 海藻類 (わかめ、ひじき)
- や = やさい・くだもの
- さ = さかな
- し = きのご類 (しいたけ・えのき)
- い = いも類 (じゃがいも・さつまいも)

※食べ物のアレルギーがある人は、その食べ物以外でバランスのとれた食事を考えよう。



ごはんを食べるときにさがしてみよう!!

これを食べれば元気もりもり!

#### 歯みがきのポイント

- ①歯ブラシの毛先を歯にまっすぐあてる
- ②小さく動かす
- ③軽い力でみがく



# 子ども版 健康チャレンジ 10か条

家族で取り組もう!

#### 歩いて(自転車)で)学校に行こう

運動をすると、体力や病気と

たたかう力(めんえき力)がつき、丈夫な体をつくれます。

また、日光にあるとカルシウムの吸収が良くなり、骨を強くすることができます。



#### 立腰で筋力アップ

立腰とは、「腰の骨を立て背筋をのばして座る姿勢」のことをいいます。

【立腰にはいいことがいっぱい】

- ★やる気がでる
- ★集中力がつく
- ★体の調子よくなる
- ★行動が素早くなる
- ★姿勢がカッコよくみえる



#### 毎日ていねいな歯みがきをしよう

子どもの歯や生え変わったばかりの歯は、むし歯になりやすいです。

むし歯にならないよう、汚れ(歯垢)がつきやすいところをよくみて、食後は毎日ていねいに歯をみがこう。

汚れ(歯垢)がつきやすい場所



ぼくらのごちそうだ～

### 第7条

#### 家族で決めようスマホやゲームの使い方

スマホを長い時間使っていると…

- ・目が悪くなる
- ・眠れなくなる
- ・集中力や記憶力が落ちる
- ・使っていないとイライラや不安になる(依存症)

せっかく勉強したのに覚えてない!



#### 家族でチャレンジ スマホやゲームの使い方

- 使う時間をきめよう
- 寝る2時間前に使用をやめよう

### 第8条

#### 早寝、早起き、生活リズムを整えよう

【早寝、早起きは、こんなにいい!】

早起きして集中力アップ!

朝日を浴びると、脳を目覚めさせるホルモン(セロトニン)がでて、集中力がつきます。

「早く寝てぐっすり眠る」と記憶力と身長がアップ!

寝ている間に脳は…

- 昼間学習したことをしっかり記憶。
- 骨や筋肉の成長を助けてくれる成長ホルモンをだす。



#### 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

「おはよう」や「こんにちは」などあいさつすると、相手もうれしい気持ちになります。

おしゃべりのきっかけになって「友だちの輪」が広がります。



### 第10条

#### 悩みがあれば誰かに話そう

「自分だけの問題」と思っている悩みも、誰かに相談すると、解決策を見つけたり、気持ちも軽くなります。

まわりの人の力を借りることで、自分の考えも整理できます。

一人で悩まず、家族や友だち、先生などに話してみましょう!

一人じゃないよ



#### 保護者の方へ

家族が一緒にいるのに、それぞれがスマホやゲームに熱中し、家族の会話が減っていませんか? 子どもの多くは、本当は親と直接話したいと思っています。また、スマホに気を取られていると子どもの異変にも気づけなくなります。

家族みんなでスマホやゲームの使用ルールを決め、コミュニケーションの時間をもちましょう。



小・中学生のベストなすいみん時間は、8～10時間なんだって。

#### でんわやチャットの相談もあります

- 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310
- チャイルドライン 0120-99-7777
- チャット: <https://childline.or.jp/>