

おうちの人といっしょに
チャレンジしてみよう！

元気の実をたくさんつけよう！

古賀市健康チャレンジ10か条 1週間チャレンジシート

古賀市健康チャレンジ10か条ってなに？
みんなが毎日元気に過ごすため、10個の大切なことをまとめたものです。

※食べたところに
色をぬってみよう！

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
たべる	第1条 朝ごはん食べて今日もスタート	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
	第2条 毎食野菜から食べよう	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
	第3条 バランスよく食べよう	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
	第4条 <small>かんたん</small> 減塩！だしを活かして うまみたっぷり <small>※減塩：塩をへらすこと</small>	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
うごく	第5条 プラス10分からだを動かそう	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
	第6条 無理なく楽しく筋力アップ ～筋肉ピクピク骨コツコツ～	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
まもる	第7条 <small>はか</small> 測って確認 自分の健康	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
	第8条 正しくお口の手入れをしよう	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
たのしむ	第9条 笑顔であいさつ 楽しいおしゃべり	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇
	第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠 <small>すいみん</small>	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	〇

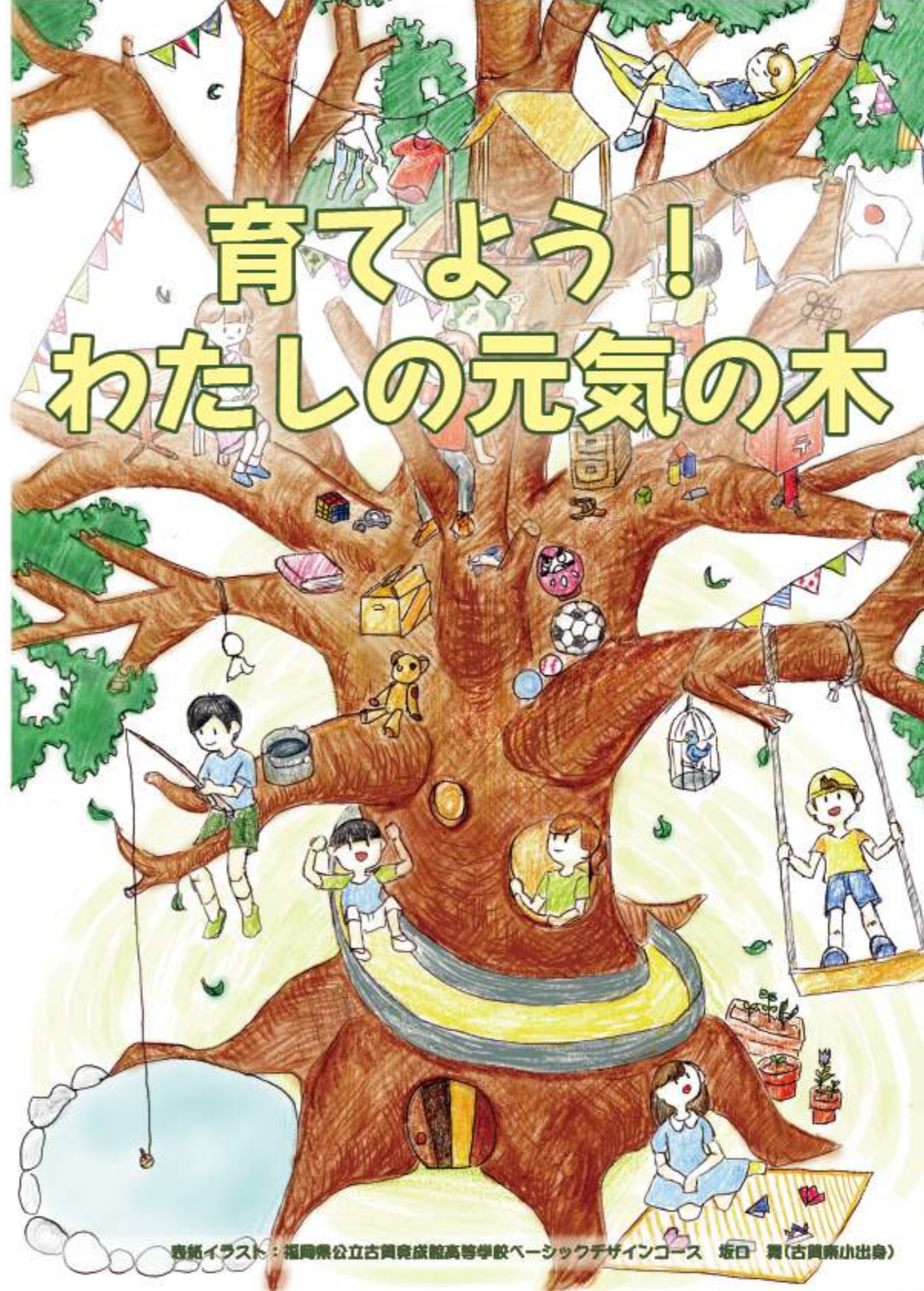
★第1条～第10条まで、それぞれ自分の元気の実の数をチェックしてみよう

元気の実が0～3こ	元気の実が4～5こ	元気の実が6～7こ
がんばろう！ 毎日の生活をふりかえって、できる ことからやってみよう。	もう一息！ もっと元気に過ごすために、自分の 苦手なことに取り組んでみよう。	その調子！ 毎日元気に過ごさせています。このまま 続けよう！

← 前のページにもどって、自分がどんなことに取り組めばよいか考えてみよう。

保護者の皆様へ

古賀市では、市民のみなさんが毎日健康に過ごす10個のコツとして「古賀市健康チャレンジ10か条」を作りました。この資料は、子どもたち自身が自分の生活習慣を振り返り、見直すためのものです。上記の表でお子様が頑張った分野については、ぜひほめてください。また、子どもたちの生活習慣づくりのためには、保護者の皆様のご協力も大切です。この資料を参考に、お子様と一緒に生活習慣を振り返り、ご家族の健康づくりにご活用ください。



育てよう！ わたしの元気の木

わたしの元気な木を育てるためには？

毎日元気に過ごすには、「食べる」「うごく」「(体を)まもる」「たのしむ」の4つが大切です。裏表紙のチェックシートで自分の苦手なことを見つけたら、このページの中でできそうなことに取り組んでみましょう。そして、元気の実をたくさんつけて、元気の木をぐんぐん育てましょう。

食べる

私たちが1回の食事で食べたい野菜の量は、
火を通した野菜**片手1はい分!**
(生野菜なら**両手1はい分**)

肉野菜いため



給食で野菜のおかず2つ食べれば、
ちょうど片手1はい分になるよ

ぶた汁

「まごたちわやさしい」の食材で
バランスよく食べよう!

- | | |
|--------------|---------------|
| ま (豆類) | や (野菜) |
| ご (ゴマ、ナッツ類) | さ (魚) |
| た (たまご) | し (しいたけ、きのこ類) |
| ち (牛乳、乳製品) | い (いも類) |
| わ (わかめ：海そう類) | |

骨が強くなるよ!



うごく

毎日**体を動かそう!**
一日**30分以上**遊べば、
筋肉と骨が強くなるよ



甘いものや塩からいものは
食べすぎ注意!

太りすぎや
生活習慣病になるよ



みんなが好きな外あそびや
スポーツは何?

**いろいろな運動に
チャレンジしよう!**



朝ごはんをスイッチオン!
バランスのとれた朝ごはんなら、
さらに**パワーアップ!**



卵や野菜、くだものをプラスすれば、
バランスばっちり!

1日1回は**10分以上**
みがこう!



食後は**歯みがき**や**うがい**
をしよう!

ゲームやスマートフォンは
寝る1時間前までは
片付けよう



夜9時までは**ふとん**に入ろう

たのしむ

早起き早寝で
こころもからだも元気に!



おはよう!



まもる

はか
身長と体重を**測ろう!**

太りすぎややせすぎは
つかれやすくなって、
元気にあそべなくなるよ



30秒以上
洗おう!



外から帰ったら
手洗いをして清潔に

裏のページで、自分の「元気の実」がいくつあるかチェックしてみよう! →