

《 紹介者 》

支部 _____ 氏名 _____ TEL _____

どんなことにチャレンジしたのかな？おしえてね！

☆キッズかんそう☆

.....

.....

.....

☆おうちの人感想☆

.....

.....

.....

2016 感想より

「はみがきを毎日」にチャレンジ 5才 男児

ピカピカになったよ☆
お母さんより
(貝だくさん味噌汁で塩分少なく にチャレンジ)
子どもたちも頑張りました。家族全員で一緒にいただきますが、貝だくさん味噌汁でやさしく栄養たっぷり、健康一番ですね!

「幼稚園まで歩いていく」にチャレンジ 5才 男児

たいへんだったけどたのしかった。
お母さんより
(早寝・早起き にチャレンジ)
頑張って幼稚園まで歩きました～そのために早起きも頑張ったネ。来年は1年生! 小学校に向けて力がついたと思います。

「お手伝い」にチャレンジ 6才 女児

いもうとのおせわがいっぱいできてうれしかったです。
お母さんより
(ラジオ体操やお散歩など チャレンジ)
妹のお世話や夕食作りの手伝いをよくしてくれてとても助かりました。私は毎日できず30回まで長い道のりでした。今後意識して継続していきたいです。

「あいさつ」にチャレンジ 7才 女児

げんきになれたよ、きもちいいね。
お父さんより
(腹筋でお腹を引っ込める にチャレンジ)
朝から笑顔でおはようのあいさつ「幸せ」を感じました。腹筋で筋肉痛が当分続きましたが、なんだか引っ込んだような…もっと鍛えてがんばるぞ。

のびのび、すくすく...

きつぷ子チャレンジ

☆とりくみ期間☆
7月^{がつ}～10月^{がつ}の間の30回^{かい}
提出締切^{ていしゅつしめきり}11/30^だまでに出してネ



修了記念品
があるよ!

☆おうちの方へ☆
子どもさんといっしょに健康ですこやかにすごせるように、健康チャレンジを今年も取り組みます。健康づくりのきっかけにさせていただけるよう、子どもさんをはげまし、楽しいチャレンジにしてください。

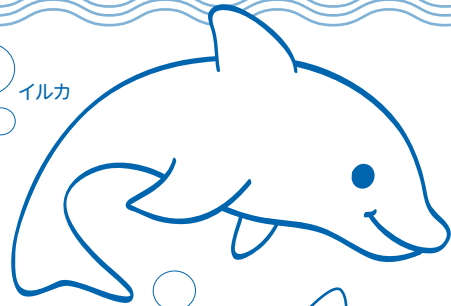
お申込み・お問合せ
松江保健生活協同組合 地域担当課 (月～金/8:30～17:00)
2017 健康チャレンジ実行委員会 TEL 0852-27-3774
 FAX 0852-32-9371
 後援/松江市、安来市、雲南市、奥出雲町、松江市教育委員会、安来市教育委員会、雲南市教育委員会、奥出雲町教育委員会

なまえ

(さい おとこ おんな
才 男 / 女)

チャレンジすること

イルカ

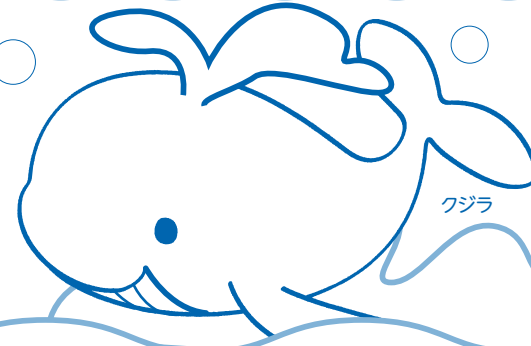


おうちの人の名前

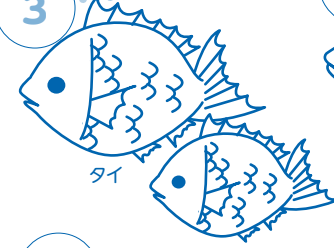
(才代 男 / 女)

チャレンジすること

クジラ



3



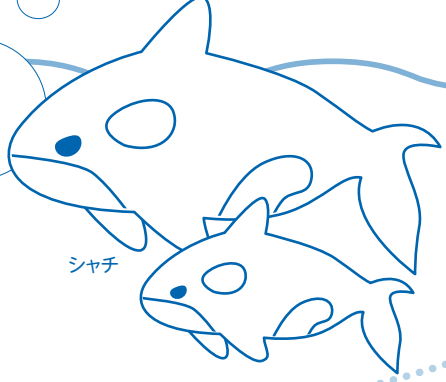
タイ

2



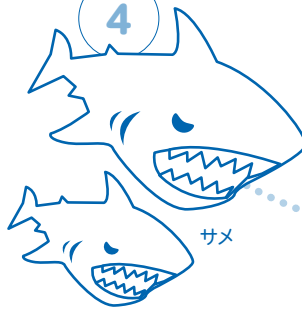
ヒラメ

1



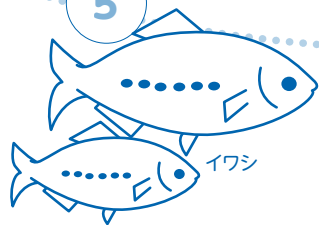
シャチ

4



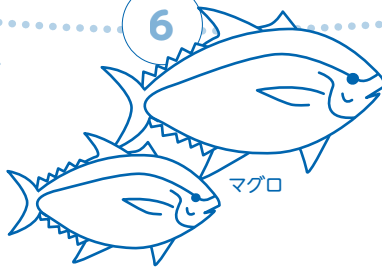
サメ

5



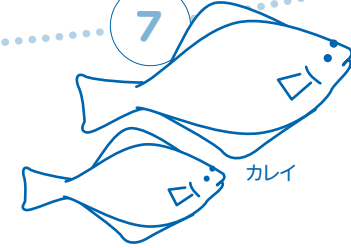
イワシ

6



マグロ

7



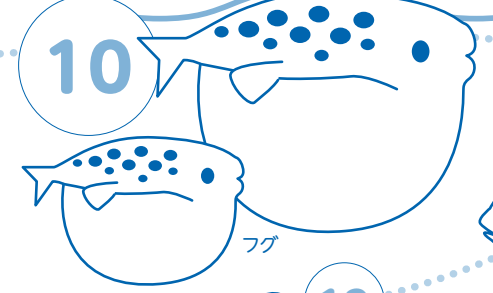
カレイ

9



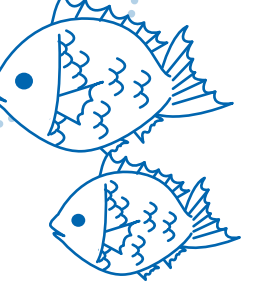
トビウオ

10

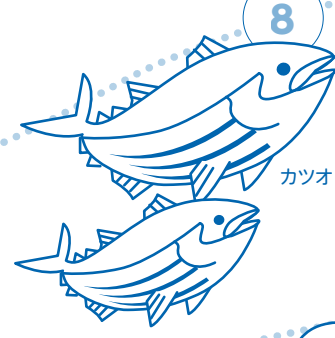


フグ

11

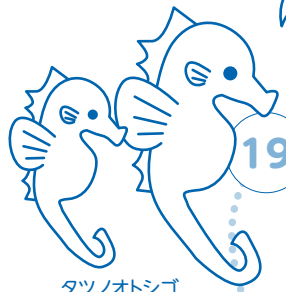


8



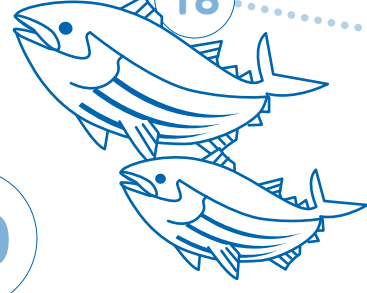
カツオ

19

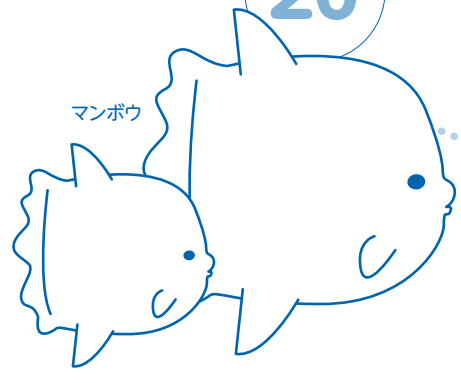


タツノオトシゴ

18

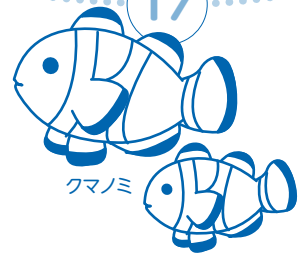


20



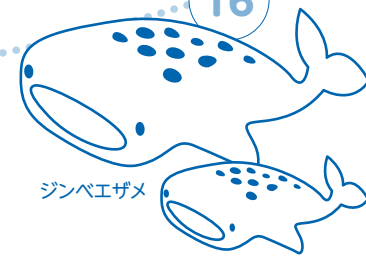
マンボウ

17



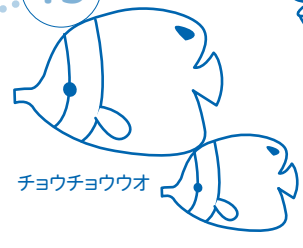
クマノミ

16



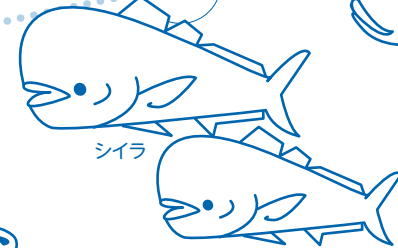
ジンベエザメ

15



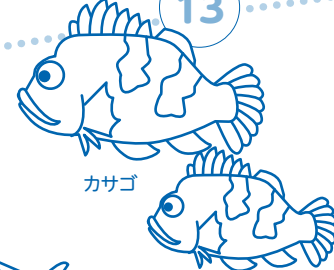
チョウチョウウオ

14



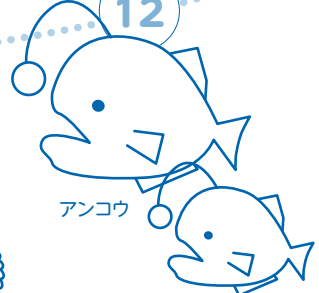
シイラ

13



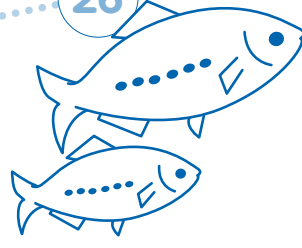
カサゴ

12



アンコウ

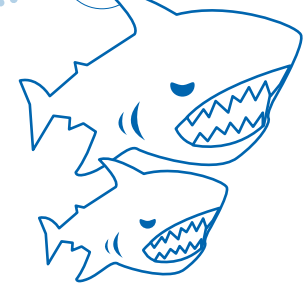
26



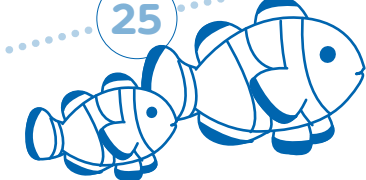
27



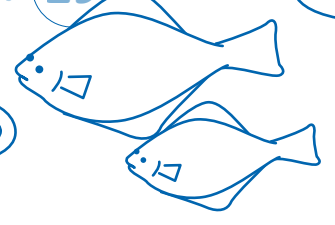
24



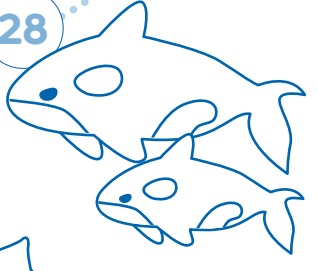
25



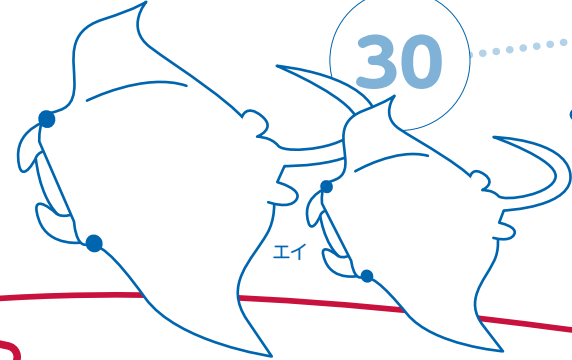
29



28



30



エイ

がんばりたいこと

たとえば……

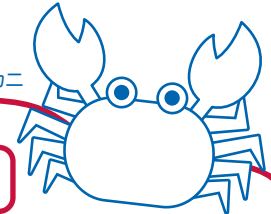
- ★はみがき
- ★早ね・早おき
- ★おてつだい
- ★あいさつ
- ★朝ごはん など



キッズチャレンジのやりかた

がんばりたいことを決めて30回にチャレンジしよう!
おうちの人といっしょにやってみよう!
(ひとりでもできるよ!)

カニ



おとなのチャレンジメニューの紹介

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| ① 少しの塩で すこやかな生活を | す・こ・し・おチャレンジ 塩分1日6g未満を目標にとりくみます。 |
| ② 適度の運動を定期的に | ⑥ 快適な睡眠をとる |
| ③ 十分な休養をとる | ⑦ 規則正しい食生活(間食せず、朝食をとる) |
| ④ 禁煙 | ⑧ 歯みがき(1日1回以上よごれを落としきる) |
| ⑤ 不適切な飲酒をしない | ⑨ その他(自分で考える健康づくり) など |

サザエ

