

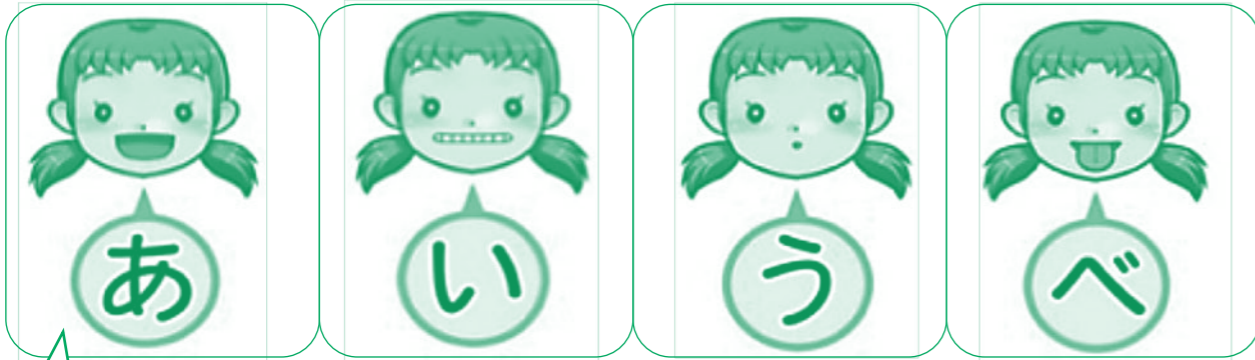
《 紹介者 》

支部 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

はなこきゅう  
鼻呼吸で  
めんえきりよく  
免疫力アップ

# あいうべ体操

かぜ・  
インフルエンザ  
予防



嚥下力  
アップ

- 口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
- 1セット4秒ぐらいのゆっくりした動作で、一日30セットが目標!
- 親子で、学校で、お風呂で…いつでもどこでもやってみよう!



《きらきら星》のメロディで ♪あ～あ～い～い～う～う～べ～♪とゆっくり さいごまで続けます。  
これを3番までくりかえすと36セットになるよ!

試してみましよう♡

ほうれい線が薄くなる美容効果も♪

## 2017 感想より

### キッズ:5歳 男児 お手伝いにチャレンジ

おてつだいをみつけてたのしかったよ。  
おふろそうじたのしかったよ。  
お母さんより  
初めてのお風呂掃除に大興奮でしたがキレイにしてくれました。今回のチャレンジを機に色んなお手伝いがあるのだと気付く事ができたようです。貴重な30日間になりました。

### キッズ:6才 女児 お手伝い・早寝早起き

すごく楽しかったよ。もえるごみをおかあさんといっしょにすてにいったよ。ほかにもたくさんしてよかったよ。  
お母さんより  
毎日よく頑張りましたね。自分からお手伝いをしてすごく良かったよ。お母さんも助かりました。早寝早起きもして、健康な毎日を過ごしたね。

### キッズ:10才 男児 はみがき

ぼくは はみがきがこんなにだいじとわかったのだから頑張る  
お母さんより  
兄弟で同じチャレンジをしていましたが、お互いに声をかけ頑張っていました。

### キッズ:4才 男児 あいさつ

たのしかった!  
ぬるのが小さいところもあってわくわく。  
3人兄弟中で一番だったので やったー!  
お母さんより  
お話しするのが苦手ですがあいさつ頑張りました。  
一年生になってチャレンジしてから笑顔が増えました。

2018 健康チャレンジ

のびのび、すくすく...

# きつぷちチャレンジ

☆とりくみ期間☆

7月～10月の間の30回

提出締切11/30までに出してネ



ぬりえだよ  
じょうずにぬってね

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  
2018 健康チャレンジ実行委員会

地域担当課 (月～金/8:30～17:00)

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 男 / 女 )

チャレンジすること

おうちの人の名前

( 才代 男 / 女 )

チャレンジすること(取り組みたい内容は自由です)

### 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
- ★べんきょう
- ★ラジオたいそう
- ★あいうべたいそう
- ★朝ごはんをたべる
- など

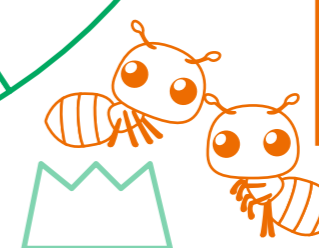
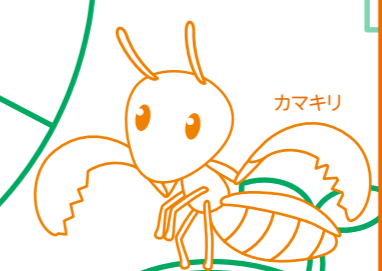
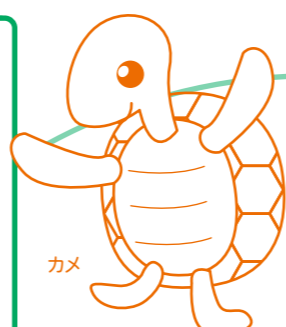
がんばりたいことを決めて  
30回にチャレンジしよう!  
おうちの人といっしょに  
やってみよう!  
(ひとりでもできるよ!)

## ゴール

### ウサギとカメのものがたり

はやあしウサギとのおろまなカメが、山のとっぺんま  
できようそうすることになりました。ウサギはどん  
どん先へ行き、とうとうカメが見えなくなって「思っ  
たとおり、カメはのろまだ！」といねむりはじめま  
した。けれどその間にカメはゆっくりでも一歩一歩  
すすんで、うさぎがはっと目をさましたときには、  
ゴールでカメが「勝った〜ッ!!」とおおよろこびして  
いましたとさ。

## スタート



### キッズのかんそう

-----

-----

-----

-----

-----

-----

### おうちの人へアンケート

チャレンジを通して親子の会話や子どもさんとの時間が増えましたか。

- 増えた     変わらない  
 どちらともいえない

今回チャレンジが子どもさんのがんばりのきっかけになりましたか。

- はい     いいえ  
 どちらともいえない

### 《感想》

-----

-----

-----

-----