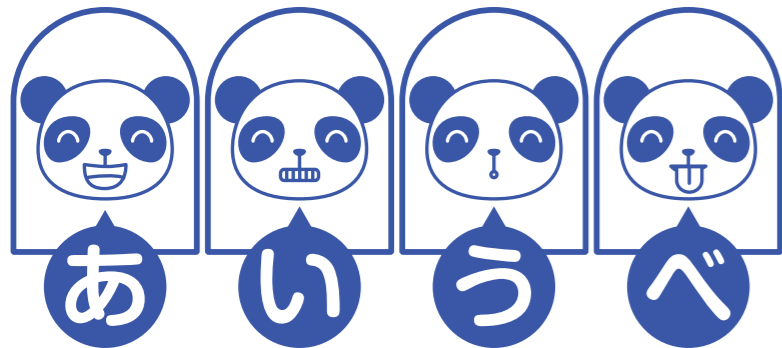


はなこきゅう めんえきりよく
鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操



かぜ・インフルエンザ予防

《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つづけます。これを3番
までくりかえすと36セットになるよ!

- 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!

ため
試してみましょう

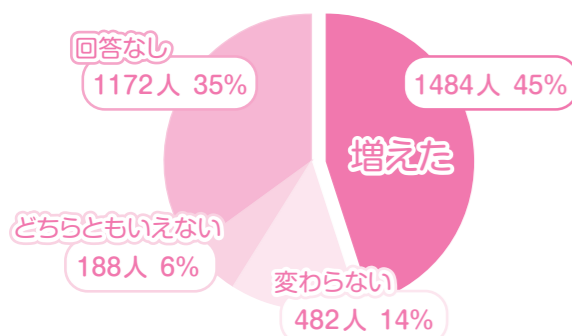
ほうれい線が薄くなる美容効果も♪

2021感想より

2021きっすシート
おうちの人へのアンケート結果



☆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。



「かたづけをはやくすること」

12さい 女の子
このぬり絵をしたことによって いつもより進んで手伝いをできるようになりました。

《おうちの方より》大人も子どもも意識するとしなないでは全然違う。そのきっかけ作りもとても大切で、今回はとても良いきっかけになりました。続けていきたいと思えます。

「父ときんとレ スクワット20回・ふっきん20回」

8さい 男の子
毎日やるのは苦しい時もあったけれど、わずれずじにできたので、とても達成感がありました。

《おうちの方より》大人でも一人で頑張るのは大変ですが、子どもと一緒によにやることで頑張ることができ、子どもとのふれ合いの時間も増えてうれしかったです。

「はみがき」

6さい 女の子
はがぐらぐらして、ちょっとふあんだっけと、きれいにみがけてよかった。

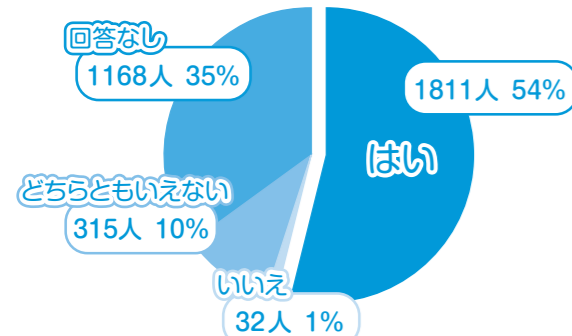
《おうちの方より》いっしょに3分間がんばりました。子供に負けまいと頑張りましたが、手がだるくなりました。

「せんたくものをたたむ」

6さい 女の子
シャツはたためるようになったけど、ずぼんはまだじょうずにたためないです。つづけて、ねんしゅうしていきます。



☆今回の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。



なまえ

2022

きっすチャレンジ

みんなでがんばろう
うまれて10ねんになるよ!



おうちの方へ

子どもさんといっしょに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。

きかん
どりくみ期間

いっしょにがんばるよ
極了記念品があるよ!

7月~10月の間の30回

提出締切11/30までにだしてね



お申込み・お問合せ

松江保健生活協同組合
2022健康チャレンジ実行委員会

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

地域担当課 (月~金/8:30~17:00)
TEL 0852-27-3774
FAX 0852-32-9371

きっずのチャレンジ

なまえ _____

さいねんくみおとこおんな
才(年齢)男・女

チャレンジすること _____

30回チャレンジしよう!

おうちの人のチャレンジ

名前 _____

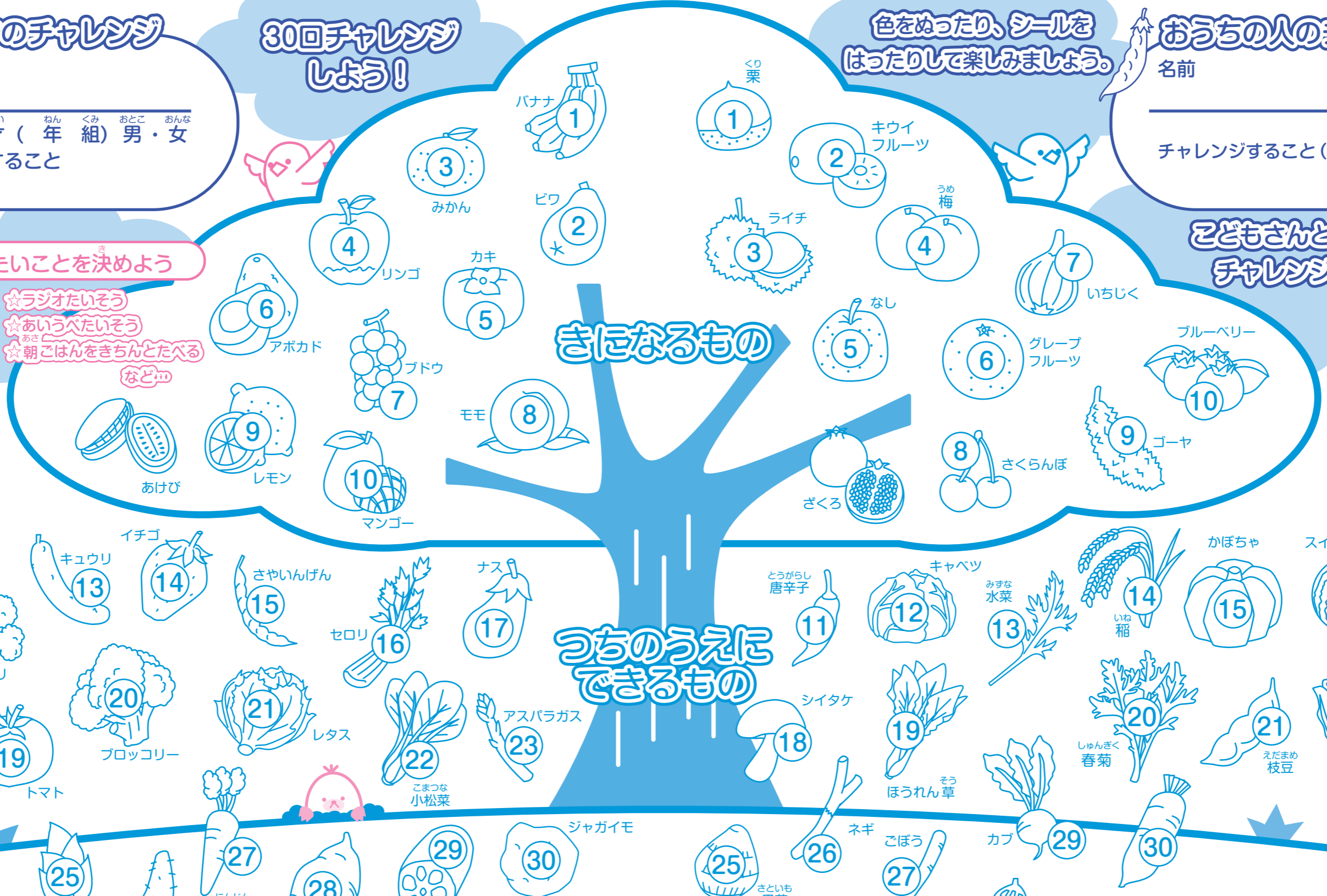
男・女

チャレンジすること(取り組みは自由) _____

子どもさんといっしょにチャレンジしよう!

がんばりたいことを決めよう

- ☆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
- ☆朝ごはんをきちんと食べる
- など...



きっずのかんそう

.....

.....

.....

おうちの方の感想

.....

.....

.....

おうちの方へアンケート

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

今回の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