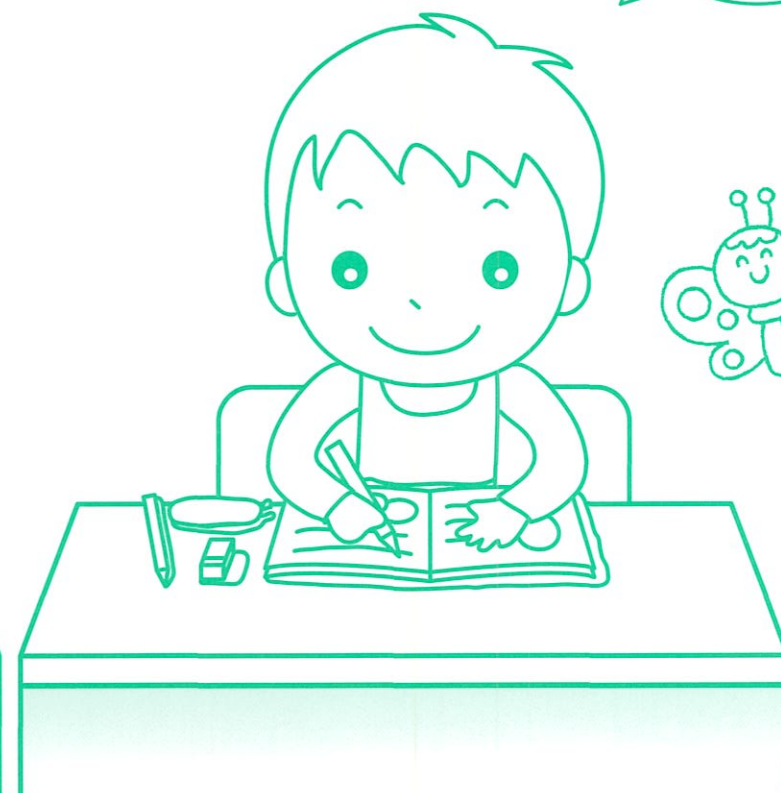


なまえ

2021 みんなでがんばろう

健康チャレンジ

しゅうりょうぎねんひん
修了記念品
があるよ♪



★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

☆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。

お申込み・お問合せ

♡ 松江保健生活協同組合
2021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

“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 組) 男 / 女

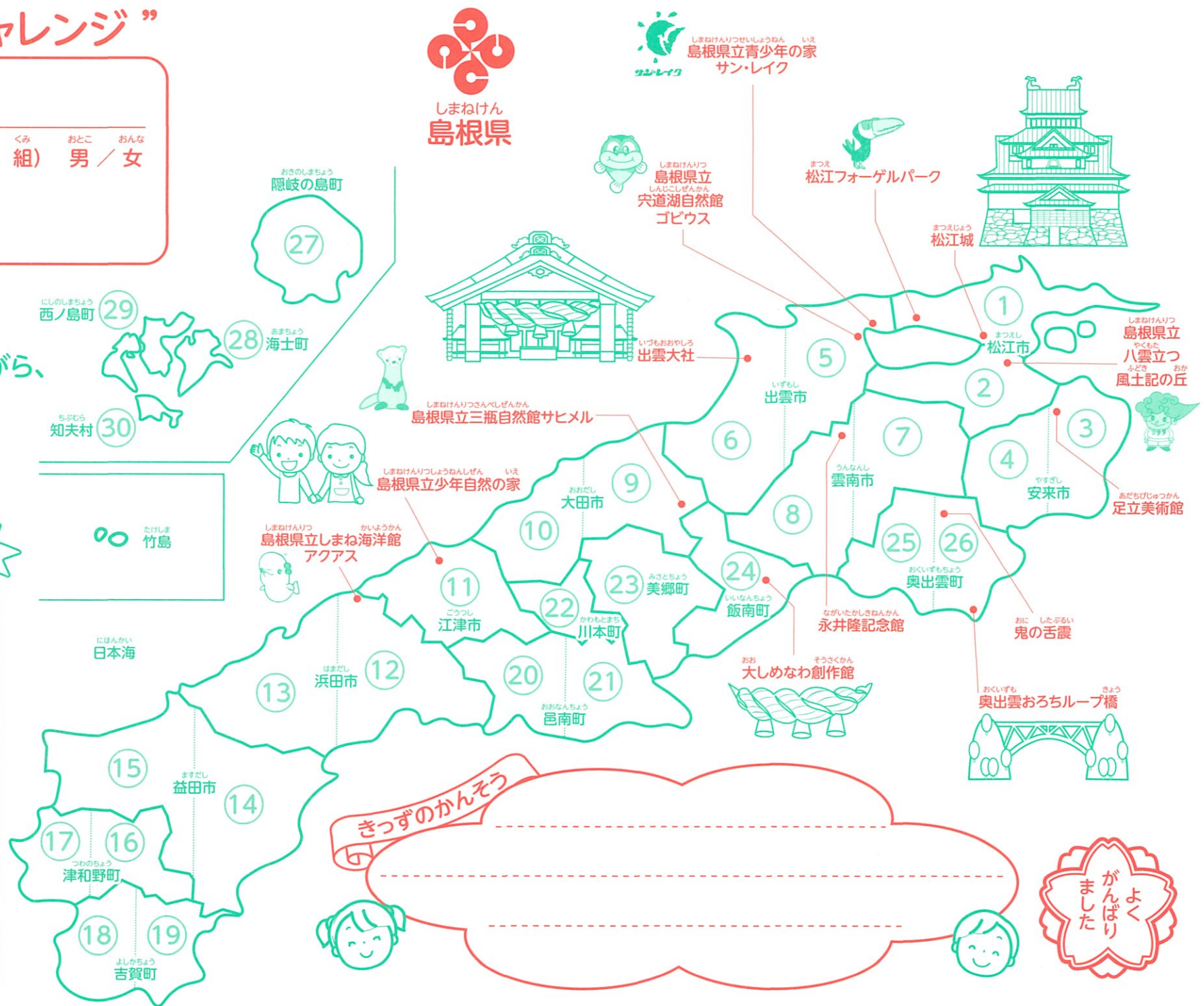
チャレンジすること

しまねけん ちず 島根県の地図を

おうちの人と調べながら、
30回のチャレンジを
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
たべる
- など...



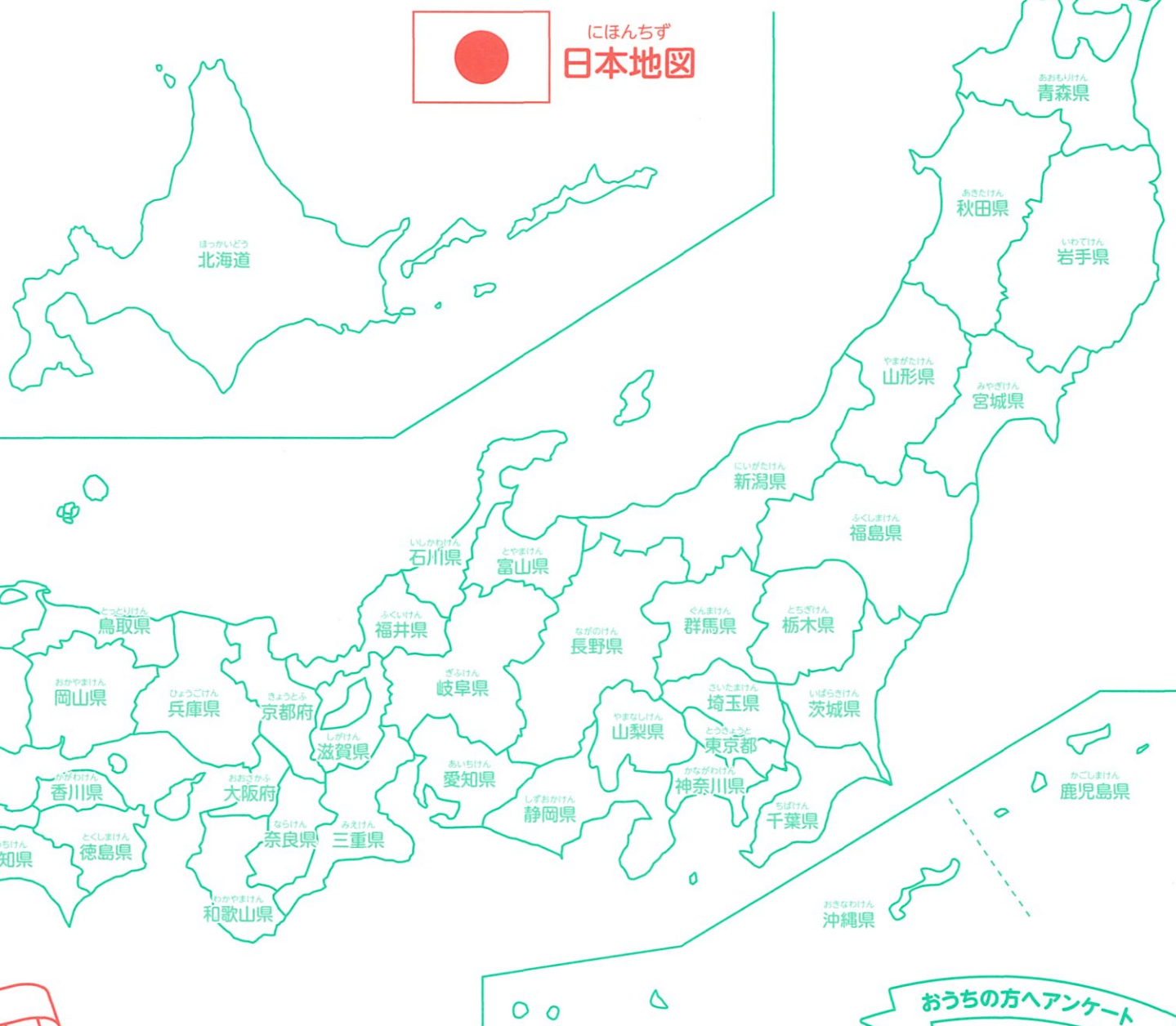
“おうちの方のチャレンジ”

名前

男 / 女

チャレンジすること (取り組み内容は自由)

30回を目標に、思い思いに
都道府県を色ぬりしましょう



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

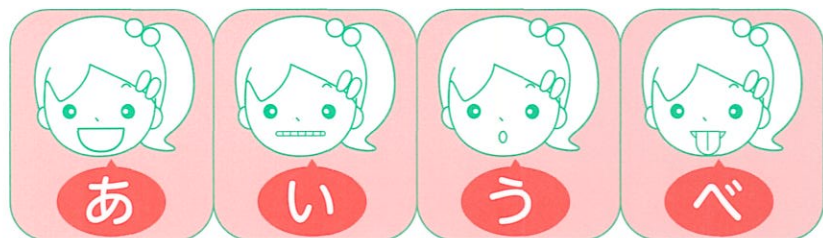
今回のチャレンジが子どもさんのがんばりの
きっかけになりましたか。

☐ はい ☐ いいえ
☐ どちらともいえない

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



《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!

- 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!

試して
みましょう♡

ほうれい線が薄くなる美容効果も♪

2020 感想より



「手あらいうがい」 10才 女の子

今は、コロナウイルスでどこにもいけなかったけど、このきっずチャレンジシートでこれからもチャレンジをしたくなりました。ありがとうございました。

「ピアノをれん習する」 8才 男の子

バッハのメヌエットという曲がうまくひけるようになったのでよかったです。

「お風呂そうじをする」 12才 男の子

このチャレンジを通して、お風呂そうじのこつがわかりました。そして、家族の手伝いもできたのでよかったです。これからもつづけていきたいです。

「おてつだい」 7才 女の子

まい日おてつだいをして、つかれましたが国っきがいっぱいぬれたのでよかったです。そのおかげで10円のおてつだいにもなったので、10円もらえました。

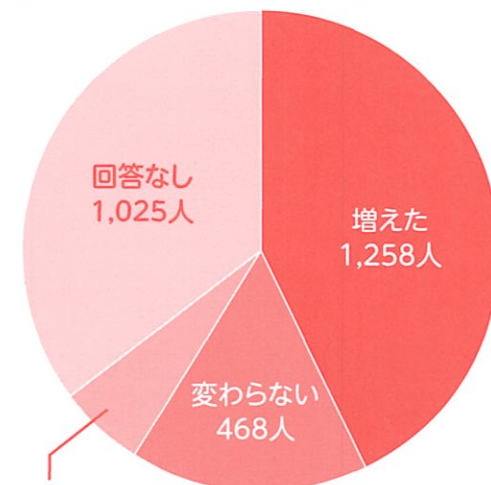
〜おうちの方より〜

早起きは苦手ですが頑張りました。子どもも、お手伝いをしてくれて助かりました。

〜おうちの方より〜

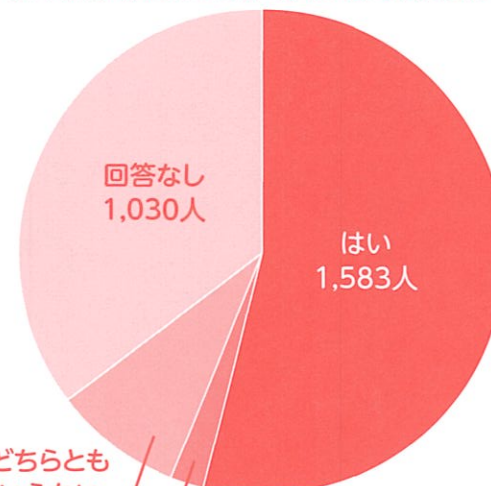
毎日子どもと今日はチャレンジできたか話したり、ほめてなかったらその場で何かほめたりできてよかったです。国旗の色も一緒に調べたりして楽しかったです。

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。



どちらともいえない
176人

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。



どちらとも
いえない
253人

2020きっずシート
おうちの人へのアンケート結果