

★2しゅうかんのちやれんじをしたあと、けんこうできなせいかつしゅうかんにみについているか、ちえつくしてみよう。ある1にちをふりかえって、できていることに○をつけてみましょう。



<input type="checkbox"/>	あさごはんをたべた
<input type="checkbox"/>	あさ、うんちがでた
<input type="checkbox"/>	うんどうをして、あせをかいだ
<input type="checkbox"/>	そとにでて、あそんだ
<input type="checkbox"/>	よるは、 <input type="checkbox"/> じ <input type="checkbox"/> ふんまでに、ねた
<input type="checkbox"/>	あさは、 <input type="checkbox"/> じ <input type="checkbox"/> ふんまでに、おきた

* ↑ おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

○は、いくつでしたか? (おうちの方へ: ○の数を合計して、アドバイスをしてください。)

5-6こ...けんこうできなせいかつしゅうかんにみについているよ、このせいかつをつづけよう!
 3-4こ...ますますいいよ、できそうなことから、ちやれんじしよう。
 0-2こ...できそうなことをひとつみつけて、ちやれんじしてみよう。



り
お
ま
や

大阪府生活リズム向上キッズ大作戦!

たべて

うごいて

よく
ねよう!

にチャレンジしよう!!



おうちの方へ

今年度、大阪府では、子どもたちの健やかな成長を支えるため、就学前の子ども(対象者: 3~5歳児)が基本的な生活習慣を身につけるための取り組みとして、「生活リズム向上キッズ大作戦!事業」を行っています。

このカードは、保護者の方とお子さんがいっしょになって、朝ごはんや早寝・早起き等、お子さんの生活習慣のチェックを行い、楽しく取り組むことができるよう作成したものです。ぜひ、お子さんといっしょにチャレンジしていただければ幸いです。

チャレンジカードの記入の方法

- ①お子さんの名前を書きます。
- ②お子さんといっしょに、就寝時刻と起床時刻の目標を決めて、目標の欄に、数字を書きましょう。
- ③チャレンジする2週間を決めて、カレンダーに日にちを書きましょう。
~さあ、チャレンジがスタート!~
- ④朝ごはん・朝うんち、運動など、それぞれの項目ができたなら、○を書いていきます。
- ⑤1週間のチャレンジが終わるたびに、お子さんといっしょに振り返り、いくつ○があるかをチェックしましょう。
- ⑥よくできた項目やがんばった項目には、ごほうびシールを貼りましょう。

ふりかえりチェックシートの記入の方法

2週間のチャレンジをしたあと、健康的な生活習慣が身についているか、チェックしてみましょう。できるようになっていたら、○を書きましょう。



大阪府

福祉部子ども室子育て支援課企画グループ
 〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目 TEL06-6944-6984

このカードは、石井-前橋健康づくり研究チーム(京都ノートルダム女子大学准教授 石井浩子、早稲田大学教授 前橋 明)に委託して、作成しております。



大阪府生活リズム向上キッズ大作戦!
1しゅうかん チャレンジカード



たべて
うごいて
よくねよう!

なまえ:

もくひょう よるは、 じ ふんにねよう!
あさは、 じ ふんにおきよう!



あさごはんをたべて、あさうんち。
そとで、ばんきにあそぼう!



できたら、
○をかきましよう

* ↑ おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

かつ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	ごほうび シール
あさ ごはん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
あさ うんち	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
からだを うごかして あそぼう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
はやね	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
はやあき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

たべて
うごいて
よく
ねよう!

○は、いくつでしたか? (おうちの方へ: 項目ごとにチェックして、アドバイスをしてください。)

- が6~7こは、すばらしい。とてもけっこうだね。
- が4~5こは、ますますのちようし。パーフェクトまで、あとひといき!
- が0~3こは、できそうなことをひとつつけて、ちようせんしてこーね。

おうちのひとから:

た に お り



大阪府生活リズム向上キッズ大作戦!
1しゅうかん チャレンジカード



たべて
うごいて
よくねよう!

なまえ:

もくひょう よるは、 じ ふんにねよう!
あさは、 じ ふんにおきよう!



あさごはんをたべて、あさうんち。
そとで、ばんきにあそぼう!



できたら、
○をかきましよう

* ↑ おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

かつ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	ごほうび シール
あさ ごはん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
あさ うんち	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
からだを うごかして あそぼう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
はやね	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
はやあき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

たべて
うごいて
よく
ねよう!

○は、いくつでしたか? (おうちの方へ: 項目ごとにチェックして、アドバイスをしてください。)

- が6~7こは、すばらしい。とてもけっこうだね。
- が4~5こは、ますますのちようし。パーフェクトまで、あとひといき!
- が0~3こは、できそうなことをひとつつけて、ちようせんしてこーね。

おうちのひとから: