

よう  
こども用

# いいねかっチャカード



げんき さど こ けんこう せいかつ つづ  
「元気な佐渡っ子」をめざして“からだ”と“心”にいい生活を続けよう！！

なまえ  
名前 ( ) さい  
歳

じゅうしょ  
住所 佐渡市



ちょうせん もくひょう  
挑戦する目標をひとつえらんで、( )に○をつけてね

- ( ) 早起き 毎日 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ に起きる
- ( ) 早寝 毎日 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ に寝る
- ( ) 毎日、朝ごはんを食べる
- ( ) 毎日、夜寝る前に歯みがきをする

## スタート

ひ ひ  
できた日の日づけをかこう！



<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10日

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

20日

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## ゴール

30日

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

けんこう  
健幸ぽいんとに  
ついて詳しくは  
QRコードを  
読み取ってね



# いいねかっチャカード 記入のしかた

なまえ 名前 **さど たろう** ( **7** ) 歳

じゅうしょ 住所 佐渡市 **ちぐさ 232ばんち**



ちょうせん むくひょう  
挑戦する目標をひとつえらんで、( )に○をつけてね

- (  ) 早起き 毎日 **6:30** に起きる
- ( ) 早寝 毎日 \_\_\_\_\_ に寝る
- ( ) 毎日、朝ごはんを食べる
- ( ) 毎日、夜寝る前に歯みがきをする

## スタート

できた日の日づけをかこう！

4 / 2

4 / 3

4 / 4

4 / 5

4 / 6

ゴールまで続けましょう！

## 朝ごはんを食べないと...



げんき かつどう  
元気に活動できず、  
すぐに疲れてしまいます



べんきよう しゅうちゅう  
勉強に集中できなかつたり、  
イライラしたりしてしまいます



なか お腹がすきすぎて、  
お昼ごはんを食べすぎると、  
太りやすくなります

## ～朝ごはんを毎日食べるためには～

- ★夜更かしをしない → 早寝する
- ★食事時間の30分前には起きる → 早起きする
- ★決まった時間に食卓につき、少量でも食べる習慣をつける
- ★寝る前のおやつをひかえる



しっかり食べるためには、寝る前の歯みがきも大事です！

さどし こ ころ ただ せいかつ しゅうかん み  
佐渡市は、子どもの頃から正しい生活習慣を身  
につけられるように、SIZEESを推進しています。

SIZESに  
ついて詳しく  
はこちら

