

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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30日		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ゴール

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



べんきょう 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！

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、SIZESを推進しています。

SIZESについて詳しくはこちら

