



よう
こども用

いいねかっちゃカード R8

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

わたしの
もくひょう
目標

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

- () はやお まいにち
早起き 毎日 _____ に起きる
- () はやね まいにち
早寝 毎日 _____ に寝る
- () まいにち あさ た
毎日、朝ごはんを食べる
- () まいしよく やさい た
毎食、野菜を食べる
- () まいにち よる ね まえ は
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！



<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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

20日

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

ゴール

30日

しやくしよ けんこう
市役所で健幸ぽいんと
5ポイントと交換☆



けんこう
健幸ぽいんとに
ついて詳しくは
二次元コードを
読み取ってね

【佐渡市使用欄】
ポイント交換日

住民CD :

受付印

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**



ちようせん 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！

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

