

まいにち
毎日やってみよう！

古賀市健康チャレンジ10か条



古賀市健康チャレンジ10か条ってなに？

みんなが毎日を元気いっぱいに過ごすため、10個の大切なことをまとめたものです。
(健康チャレンジ10か条は古賀市のみなさんといっしょにつくりました)

保護者の皆様へ

古賀市では、市民のみなさんが健康に過ごせるように「ヘルスアップぶらん」を策定し推進しています。この資料は、子どもたち自身が自分の生活習慣を振り返り、生きる力の基盤となる心身の健康についての基礎的な知識や、課題を解決する力が身につくようにつくられています。とくに朝食の準備など生活習慣づくりのためには、保護者の皆様のご協力も大切です。この資料を参考にお子様の健康づくりへの取組を支えてあげてください。

発行：古賀市役所 予防健診課 TEL.092-942-1151

ふくおかせんしゅ
福岡選手といっしょにやってみよう！

元気アップ だいさくせん 大作戦！

ぼくといっしょに
考えてみよう！



ラグビー選手
福岡堅樹選手(古賀市出身)

【プロフィール】
1992年青柳生まれ
青柳小学校・古賀東中学校卒業
トップリーグ・パナソニック ワイルドナイツ
のラグビー選手
50m走のタイムはなんと5.8秒!
ラグビーを始めたのは5歳から



このパンフレットは、「古賀市健康チャレンジ10か条」を子ども向けにわかりやすくまとめたものです。

ふくおかせんしゅ
福岡選手といっしょにやってみよう！

元気アップ 生活チェック



ポイント

寝る子は育つ！

睡眠はからだをつくり、疲労を回復する効果があります。小中学生は9~10時間の睡眠が必要と言われています。また、睡眠不足は肥満やストレスの原因にも。睡眠時間の確保のために“何時に寝るか”も大切です。

じぶんから元気に
あいさつしよう！
みんなが笑顔になるよ！



まいにち げんき す
毎日を元気に過ごすためには「たべる」「うごく(あそぶ)」「ねむる」が大切
子どものときだけではなく、大人になってもこころがけよう！

⑩よくかむと頭もよくなるよ。
よくかんで食べられるように、
歯みがきをして強いじょうぶな
歯を持とう！

⑦朝・昼・夜の食事で野菜を食べよう！
病気やけがをしない
元気なからだを作ってくれるよ！

⑥おはよう、こんにちは、いただきます、ただいまの
あいさつをしよう！

⑤ふと
太りすぎややせすぎは、
つかれやすくなるよ。
元気に遊んだり、勉強するために、
じぶんの**体重**を知ろう！

⑧すいみん
睡眠(ねむること)は
からだもこころも元氣にするよ。
小学生は遅くとも夜9時までに
布団に入ろう！

①はやお はやね
早起き、早寝でこころもからだも元氣になるよ。
休みの日だからと言ってねぼうしないようにしよう！

⑨スマートフォンやゲームなどは
つか使う**時間**を決めて利用しよう。
寝る1時間前には、おうちの人人にあずけよう。

じぶん
自分で決めた時間を
書きこんでおこう



④しょくじ
食事は、すききらいせずに
いろいろなものを
食べる事が大切！



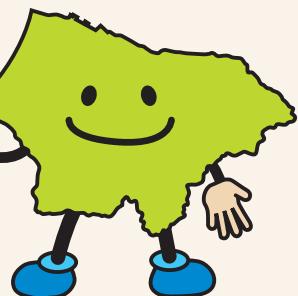
ポイント

骨や筋肉を成長させるのに、成長期はとても大切な時期です。とくに骨の成長は20歳までがピークと言われています。この時期の生活によって、骨折しにくいかだづくりができます。スポーツや外遊び、バランスのとれた食事、十分な睡眠を確保しましょう。

天気のいい日は友達と
外で遊ぶと楽しく続けられるね！
スポーツや元気いっぱいに
外遊びをすると、
からだがじょうぶになるよ。

ポイント

米やパンなどの主食といっしょに、豆、ごま、たまご、乳製品、海藻、野菜、肉、魚、きのこ、いもなどの食材を食べると、バランスのとれた食事ができます。



みんなはできているかな？
まいにちづづ
毎日続けるととってもいいよ！
おうちの人といっしょにみてみよう！

朝ごはんを食べると、
からだも頭も
しっかりはたらくよ！

