

Healthy Challenge

ヘルシーチャレンジ

ジブン
新発見!

これならできる

Be a new me♪



子ども用

ガイドブック

GUIDE BOOK

Let's
チャレンジ



ソニー健康保険組合

手洗い・うがい

Let's
チャレンジ外から帰ったら、手洗い・うがいを
週6日以上、5週できれば達成♪

～手洗い・うがいができた日は「○」と記録しましょう～

私たちの周りにたくさんいる目に見えないばい菌やウイルスは、手から口を通して体の中に入りこみ、風邪やインフルエンザ、食中毒を起こします。外から帰ったら、しっかり手を洗ってうがいをしましょう。

“かえるのうた”を歌いながらしっかり手洗い

（ウイルスやばい菌を減らすために30秒かけて洗いましょう。）
（“かえるのうた”を2回歌えば30秒の目安になります）

水で手をぬらし、石けんをつけて

①手のひらを合わせ
ゴシゴシ5秒②手の甲に石けんをのぼす
ようにしっかりこすり5秒③指先、つめの間もしっかり
と円をえがいて洗い5秒④指の間も十分に
こすり合わせて5秒⑤親指を手のひらでねじって
ていねいに洗って5秒⑥手首も忘れずに洗い
最後の5秒

十分に水で流して、清潔なタオルやペーパータオルでふいて、かわかしましょう！

うがい



①ぶくぶくうがい 1、2回



②ガラガラうがい 2、3回

（最後はしっかり
口のまわりをふいてね）

こんなときは手をしっかり洗おう

帰宅後、食事前、トイレ後、犬やねこなどの動物や虫にさわったあと

感染症予防には、抵抗力を高めておくことが大切です

健康の基本3原則

- バランスのよい食事で栄養を十分にとりましょう。
- 適度な運動で体を動かして体力をつけ、抵抗力をアップさせましょう。
- 十分な睡眠で生活のリズムを整えましょう。

は 歯みがき



あさばん 朝晩ていねいな歯みがきを
しゅう むいか いじょう しゅう たっせい
週6日以上、5週できれば達成♪

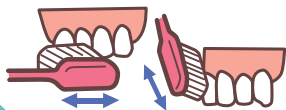
あさばん 朝晩ていねいに歯みがきできた日は「○」と記録しましょう～

むし歯になると痛くなったり、しみたりしてきます。そうするとつらいだけでなく、食べ物やうまくなめなくなると栄養不足や、あごの成長が悪くなります。しっかり歯みがきをして、むし歯をふせぎましょう。

じょうず は 上手に歯みがきできるかな？

歯ブラシは持ちやすい持ち方で自由に持ちましょう。歯の表面に対して歯ブラシをまっすぐに当てます。

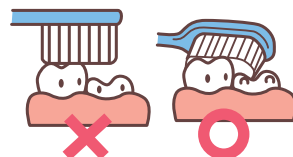
こま 細かく
ちい 小さく動かしてね



ちから つよ 力が強いと
ちゃんとみがけないよ！



おく歯にうまく当たらないときは、横から入れたり、かたむけたりしてみがいてね。



むし歯予防には食習慣も大切です

お子さんにとって、おやつは栄養のうえでも、心を育むためにも、とても大切です。上手に食べさせてあげましょう。

- おやつは時間を決めて規則正しく、だらだら食べ続けないようにしましょう。
- 甘い物を食べる時の飲み物はお茶かお水に。
- 甘い飲み物は控えめにしましょう。
- おやつにはお菓子ではなく、果物を食べる習慣をつけましょう。
- かみごたえのある食べ物で、あごの成長を促しましょう。

規則正しい生活で、頭も体もすっきりと
早寝・早起き・朝食しっかり

子ども用

Let's
チャレンジ

次の①②を週6日以上、5週できれば達成♪

- ①朝は7時までに起きて、夜は10時(低学年は9時)までに寝ましょう。
- ②朝食をしっかり食べて、頭を働かせましょう。

～①と②の両方ができた日は「○」と記録しましょう～



朝食をしっかり食べよう

朝食は体を温め、脳を動かす力になります。ねむっている間も脳は働き続けて、エネルギー源のブドウ糖を使っているのだから、朝は糖分が不足しています。

そのまま朝食を食べないでいると、脳は昼食までうまく働きません。

いつまでもねむたくてあくびが出たり、うまく体が動かなかったりして、勉強に集中できなくなります。

朝食メニュー例



卵焼き・青菜のおひたし
 ごはん・みそ汁



サラダ・牛乳
 トースト・ハムエッグ

夜更かしをすると…

保護者の方へ

睡眠不足、心身の成長の妨げ、生体リズムの乱れ、イライラ、感情コントロールができないなどの影響が出てきます。早寝をして、成長ホルモンの分泌や脳の発達を促しましょう。

また、朝は太陽の光を浴びることで生体リズムが整い、脳をしっかり目覚めさせることができます。そして朝食を食べることで、体温が上昇して体が元気になる、脳の活動も活発になります。朝食のメニューは簡単なものでも、バランスには気を配りたいものです。理想は、上の例のように主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせたものですが、忙しい朝には、野菜をたっぷり入れた「煮込みうどん」や野菜たっぷりスープとパンなどもよいでしょう。

4

からだ うご ひまん よ ぼう
体を動かし、肥満予防

子ども用

しっかり体を動かそう



あそ からだ うご しゅう むいか いじょう しゅう たっせい
しっかり遊んで体を動かすことを週6日以上、5週できれば達成♪
～しっかり体を動かした日には「○」と記録しましょう～

元気応援!

しっかり体を動かすと、ごはんがしっかり食べられたり、
かぜをひきにくくなったりして、元気に過ごすことができます。
おすすめの遊びを見ながら、毎日楽しく体を動かしましょう。

こんなことをして
体を動かそう!

外で遊べない日は 家で体を動かそう

- ① 家でジャンケン10回勝負…二人組で全身を使って
- ② 片足フラミンゴ
(目をつぶってね)
…目標30秒
- ③ 腕相撲
…左右両方
チャレンジ



お休みの日には、おうちの人と

フィールドアスレチック、
サイクリング、
ハイキング



外で遊ぶとき 気をつけること

- ★ 周りの人とできるだけはなれて(できれば2m以上)遊みましょう。
- ★ 外で遊ぶときは、ほかの人がさわる場所(公園の遊具など)をさわった場合、必ず手を洗うようにしましょう。
- ★ こまめに飲み物を飲みましょう。
- ★ 家にかえたら、手と顔を洗い、うがいをしましょう。

子どもに必要な運動量と、 感染症予防のための注意点

その他、体を動かす遊びは、
[スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」](#)
をご参照ください。

保護者の方へ

- 幼児の場合
文部科学省の幼児期運動指針は「毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすこと」を身体活動量の目標として奨励しています。
- 小学生以上の場合
「1日60分以上の身体活動」が奨励されています。他の子どもとの接

触が少ない運動やテレビや動画を利用した運動もおすすめてです。

- 感染症予防のための注意点
屋外ではできるだけ「複数の人が触ったものにはさわらない」「顔を触らない」ことが大切です。もし顔を触るときは必ず手を洗ってから、遊具などを触った後は必ず手を洗

うように、といったことを意識しましょう。

また、咳が出ており体調が悪いときは外出は控えてください。マスクは他人にうつさないために着用するものです。マスクをしての運動はおすすめてできません。