



ひとくちめは
やさしいから
たべよう

はちみかびょう

たべたう



しあがみがき
もしてもらこね

一生の宝物 良い生活習慣は

良い生活リズムのサイクル

たべよう

あさごはん



ねるじかん・
おきるじかんを
きめよう

きょう

はやねはやおき

あそび

かたにきょうかして



スマホやゲームで
あそぶときは
じかんをきめよう

はやね・はやおき・あさごはん

ちゃんじぶく

～げんきますたーだいさくせん～



げんきなし



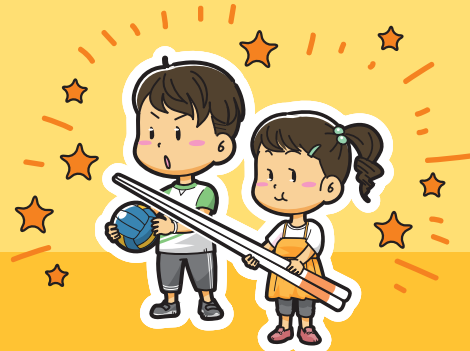
むしばいきん



ごはめつき



よふかーし



知ると分かる、すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

なまえ



足立区



ちゃれんじのしかた



★げんきますたーになるためのちゃれんじは4つ。

はやね・はやおき



よふかーし

あさごはん



ごはぬつき

はみがき



むしばいきん

うんどう



げんきなし

ちゃれんじのじゃまをする、おじゃまもんすたーが4ひきいるよ。

ちゃれんじをして、みんながげんきになると、じゃまをしなくなるよ。

もくひょうやじゅんばんは、せんせいやおうちのひとときめてね。

- ① できたら、すうじのところにちゃれんじしーる★をはろう！
- ② ちゃれんじが7かいできたら、したのページにくりあしーる🐸をはろう！
- ③ 4つぜんぶちゃれんじして、したのページにますたーしーる★をはったら、

さくせんだいせいこう！

げんきますたー

にんていしょう

認定証



くりあした
ひにち



がつ



にち

足立区教育委員会事務局



はやね はやおき チャレンジ



チャレンジした ひにち

がつ にち

}

がつ にち

チャレンジ

りょうほう できたら しーる を はってね

おきるじかん と ねるじかん を きめよう

じまでに おきる！

じまでに ねる！

ねているあいだに
からだはぐんぐん
せいちょうするよ。

くりあ！

7

ななかいめ

げんきますたーページに
くりあしーるをはってね

チャレンジ
せいこう

1

いっかいめ

チャレンジ
せいこう

2

にかいめ

チャレンジ
せいこう

3

さんかいめ

あとすこし

6

ろっかいめ

チャレンジ
せいこう

5

ごかいめ

チャレンジ
せいこう

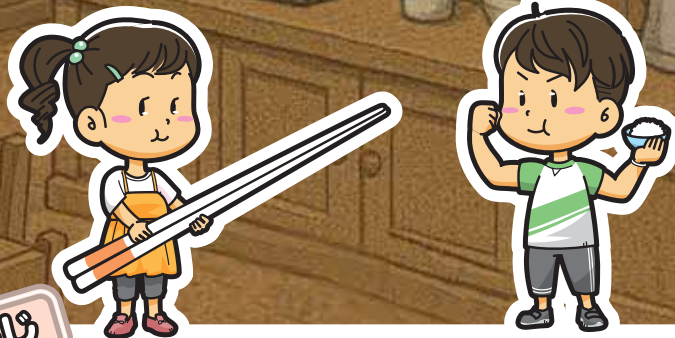
4

よんかいめ

よふかーし

ほごしゃ こと
保護者からの ひと言

あさごはん ちゃれんじ



ちゃれんじした ひにち

がつ にち

＼

がつ にち

ちゃれんじ

あさごはん を たべよう

たべたら しーる を はってね

あさごはんをたべると
からだがめざめて
げんきいっぱい！

げんきますたー
ぺーじにくりあ
しーるをはってね

くりあ！



ななかいめ

あとすこし



ろっかいめ

ちゃれんじ
せいこう



ごかいめ

ちゃれんじ
せいこう



よんかいめ

ごはぬつき

ちゃれんじ
せいこう



さんかいめ

ちゃれんじ
せいこう



いっかいめ

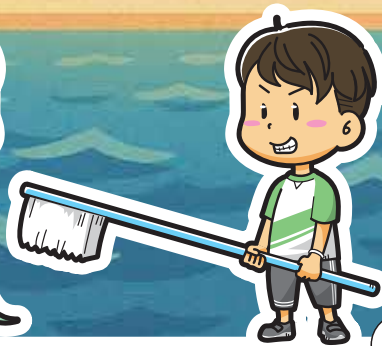
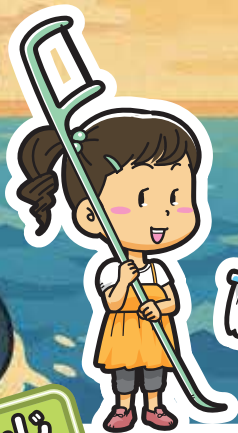
ちゃれんじ
せいこう



にかいめ

ほごしゃ こと
保護者からのひと言

はみがき ちゃれんじ



ちゃれんじしたひにち

がつ にち

}

がつ にち

ちゃれんじ

しあげみがき も わすれず に

たべたら は を みがこう

あさ と よる はみがき できたら しーる を はってね

たべたあとは
はみがきで おくちをきれいにしよう！

くりあ！

7

ななか いめ

げんきますたーぺーじに
くりあしーるをはってね

ちゃれんじ
せいこう

2

にか いめ

ちゃれんじ
せいこう

1

いつか いめ

ちゃれんじ
せいこう

3

さんか いめ

あとすこし

6

ろっか いめ

ちゃれんじ
せいこう

5

ごか いめ

ちゃれんじ
せいこう

4

よんか いめ



むしば いきん

うんどう ちゃれんじ



ちゃれんじした ひにち

がつ

にち

}

がつ

にち

ちゃれんじ

そと・へやのなかどちらでもいいよ

からだをうごかしてあそぼう

からだをうごかして
たくさんあそぶと
ぐっすりねむれるよ。

くりあ!

7

ななかいめ

げんきますたー
ページにくりあ
しーるをはってね

ちゃれんじ
せいこう

1

いっかいめ

ちゃれんじ
せいこう

2

にかいめ

ちゃれんじ
せいこう

3

さんかいめ

ちゃれんじ
せいこう

4

よんかいめ

あとすこし

6

ろっかいめ

ちゃれんじ
せいこう

5

ごかいめ

げんきなし



はやね・はやおき・あさごはん
ちやれんじしーる



← まずたしーる

ちやれんじしーる

くりあしーる

