



ひとくちめは
やさいから
たべよう

はきみかびょう
たべたよ



しあげかきも
してもちょうね

一生の宝物
良い生活習慣は

良い生活リズムのサイクル

あさごはん
たべよう

あそび
かたてまうにかして



ねるじかん・
おきるじかんを
きめよう

はやね
はやおき
あさごはん



スマホやゲーム
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 **ちやれんじぶつく**

おじゃまもんすたーも

やっつけろ!



げんきなし



むしばいきん



ごはめつき



よふかーし





チャレンジのしかた



チャレンジをくりあしたら、しーるをはってもんすたーをやっつけよう
なな
 7かいチャレンジして、おわたたらくりあしーるをげんきますたー
 にんていしょうにはろう

もんすたーは よん 4ひき

どのチャレンジからはじめてもいいよ



よふかーし



ごはぬつき



むしばいきん



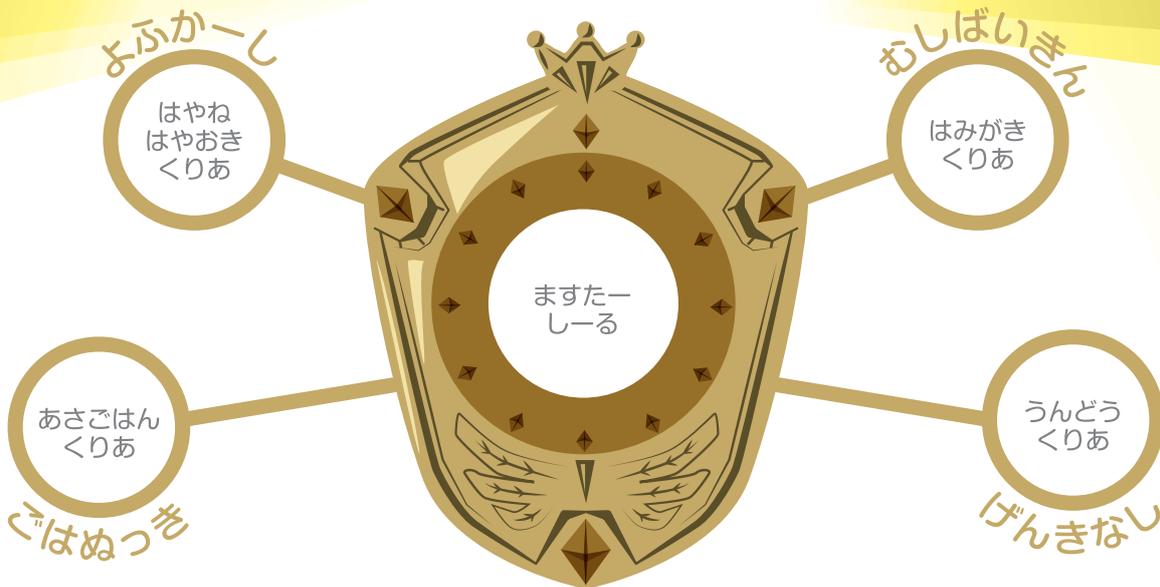
げんきなし

くりあしーるを よっ 4つあつめたら

きみは **げんきますたー** だ!

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 ちゃれんじ

おじゃまもんすたー

よんかーしを やっつけろ!



ちゃれんじしたひにち

がつ にち

}

がつ にち

ちゃれんじ

どちらか 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!

あかるく なっても ねていたり
よる おそく まで おきている と
げんき を すいとって しまうよ

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

ななかいいめ
とどめしーる
をはろう



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

にかいいめ

ちゃれんじ
せいこう

3

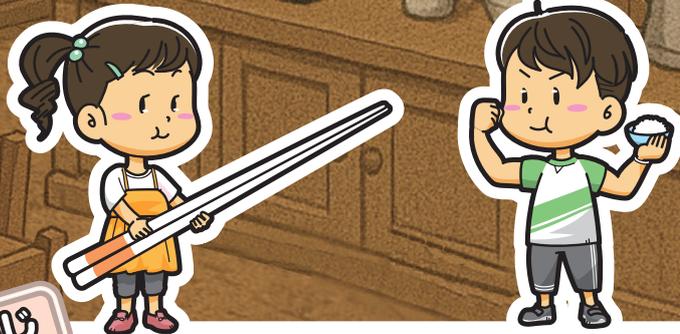
さんかいめ

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

おじゃまもんすたー

ごはんをいただきます!



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

あさごはんをたべないと
げんきをすいとってしまうよ

ちゃれんじ
せいこう

1

ちゃれんじ
せいこう

いっかいめ

2

にかいめ

ちゃれんじ
せいこう

3

さんかいめ

ななかいめ
とどめしーる
をはろう

7

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

ほごしゃ こと
保護者からのひと言

はみがき ちゃれんじ

おじゃまモンスター

むしばいぎんを やっつけろ!



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」をみがかないと
「は」をとかしてむしばいにしてしまうよ

ななかいめ
とどめしーる
をはろう

7

ちゃれんじ
せいこう

2

にかいめ

ちゃれんじ
せいこう

1

いっかいめ

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

ほごしゃ こと
保護者からのひと言

うんどう ちやれんじ

おじゃまもんすたー

げんきなしを やっつけろ!



ちやれんじ

ちやれんじしたひにち

がつ にち

}

がつ にち

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

すまほやげーむばかり
しているとげんきを
すいってしまふよ



ちやれんじ
せいこう

2

にかいめ

ちやれんじ
せいこう

1

いっかいめ

ちやれんじ
せいこう

3

さんかいめ

ちやれんじ
せいこう

4

よんかいめ

ちやれんじ
せいこう

5

ごかいめ

あとすこし

6

ろっかいめ

ほごしゃ こと
保護者からのひと言

はやね・はやぶさ・あなごぼん
ちやれんじしーる



ちやれんじしーる
くりあしーる
とどめしーる
ますたーしーる

