

はやね 4 しゅうかん 週間
はやおき 朝 であそぶ

おじゃまモンスターをたおせ!!



組み
なまえ

さい



足立区



よふかーし



ねーぼ



ごはぬっき



げんきなし

モンスターを
たおすアイテム

きみの せいちょうを じゃまする
モンスターが あらわれた!!!
どうする?

はやね
はやおき
朝ごはん
うんどう

ゲームのルール

シールをあつめて、おじゃまモンスターと、たたかおう!
シールがたくさんあると、モンスターをたおせるよ。

1ステージは1しゅうかん(7にち)。
ぜんぶで4ステージ。がんばろう!!

もくひょう たっせいでシールが はれるよ!



ほうせき
はやね宝石



はやおきコイン



あさ
朝ごはんパワー








うんどうパワー



ステージ1

「はやね」をがんばろう

クリア条件

- 1 はやね^{ほうせき}宝石シール 5まい 
- 2 ほかのシール 5まい    



す 好きな色
いろ
で
ぬってみよう

よふかーし

「とくちょう」

よる おそく になると でてくる。

はやね する子が にがて

HP



こうけい
合計
10 まいで
クリア

こうけい
合計数

1 日目

がつ / にち

2 日目

がつ / にち

3 日目

がつ / にち

4 日目

がつ / にち

5 日目

がつ / にち

6 日目

がつ / にち

7 日目

がつ / にち

はやね ^{まえ ひ} 前日 ^じ 時までにねた

※かぞくのひとと、じかんをきめましょう



5まい ひつよう

はやおき ^じ 時までにおきた

※かぞくのひとと、じかんをきめましょう



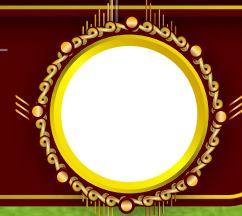
あさ
朝ごはん ^{あさ た} 朝ごはんを食べた



うんどう ^{ふんいじょうそとあそ} 30分以上外遊びや ^{うち} お家のお手伝い などであそびを うごかした








クリアできたらシールをはろう！



ステージ2

「はやおき」をがんばろう

クリア条件

- 1 はやおきコインシール 5まい 
- 2 ほかのシール 10まい    



ねーぼ

す 好きな色
いろ
で
ぬってみよう

「とくちょう」

いつまでも ねている子が
だいすき

HP



こうけい
合計

15 まいで
クリア

こうけい
合計数

1 日目

がつ / にち

2 日目

がつ / にち

3 日目

がつ / にち

4 日目

がつ / にち

5 日目

がつ / にち

6 日目

がつ / にち

7 日目

がつ / にち

はやね

まえ ひ



じ 時までにねた



※かぞくのひとと、じかんをきめましょう

はやおき



じ 時までに起きた



※かぞくのひとと、じかんをきめましょう

あさ
朝ごはん

あさ た

朝ごはんを食べた

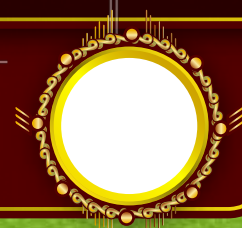


うんどう

ふんいじょうそとあそ
「30分以上外遊び」や
うち
「お家のお手伝い」
などでからだを
うごかした



クリアできたらシールをはろう！



ステージ3

「朝ごはん」をたべよう

クリア条件

- 朝ごはんパワーシール 5まい
- ほかのシール 15まい



好きな色
で
ぬってみよう

ごはぬっき

「とくちょう」

朝ごはんを たべない子の
げんきを なくす

HP



1 日

2 日

3 日

4 日

5 日

6 日

7 日

ごうけい
合計

20 まいで
クリア

ごうけい
合計数

はやね

まえ ひ じ
前の日 時までにねた

※かぞくのひとと、じかんできましよう



はやおき

じ
時までに起きた

※かぞくのひとと、じかんできましよう



朝ごはん

あさ た
朝ごはんを食べた

5まい ひつよう

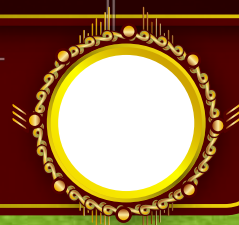


うんどう

ふんいじょうそとあそ
「30分以上外遊び」や
うち
「お家のお手伝い」
などでからだを
うごかした



クリアできたらシールをはろう！



ステージ4

「うんどろ」しましょう

クリア条件

- 1 うんどろパワーシール 5まい
- 2 ほかのシール 20まい



げんきなし

「とくちょう」

からだを うごかさな^こい子の
げんきを なくす

す 好きな色
いろ
で
ぬってみよう

HP

こうけい
合計
25 まいで
クリア

こうけい
合計数

1 日目

がつ / にち

2 日目

がつ / にち

3 日目

がつ / にち

4 日目

がつ / にち

5 日目

がつ / にち

6 日目

がつ / にち

7 日目

がつ / にち

はやね

まえ ひ



じ

時まで

にねた

※かぞくのひとと、じかんをきめましょう



はやおき



じ

時まで

におきた

※かぞくのひとと、じかんをきめましょう



あさ
朝ごはん

あさ

た

朝ごはんを食べた



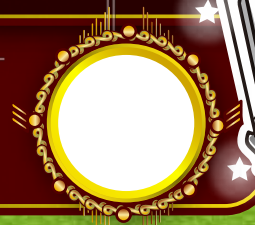
うんどろ

ふんいじょうそとあそ
「30分以上外遊び」や
うち
「お家のお手伝い」
などでからだを
うごかした



5まい ひつよう

クリアできたらシールをはろう！



あだちっ子は、たべたら はみがき！

あだちっ子の
「むし歯になりやすい歯」はココ！
せめてココだけは「仕上げみがき」

さいしょは **じぶんで**

「**あーん**」の

おくちで
おくばを10かい
じょうげ さゆう
(上下左右)



さいごに
しあげみがき



「**いー**」の

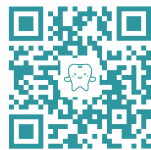
おくちで
まえばを10かい
(やさしく ちいさく
うごかそう)



保護者の方は、子どもが
はみがきをがんばったら
しっかりほめてあげましょう

動画で確認

0～3歳編も
あるよ！



仕上げみがき動画
(4～6歳編)

たくましく 生き抜く力を 育む
子ども家庭部青少年課 ☎3880-5273

あだちっ子のむし歯になりやすい
歯は**前歯**と**奥歯**！

せめてその1
上の前歯を
みがいてね

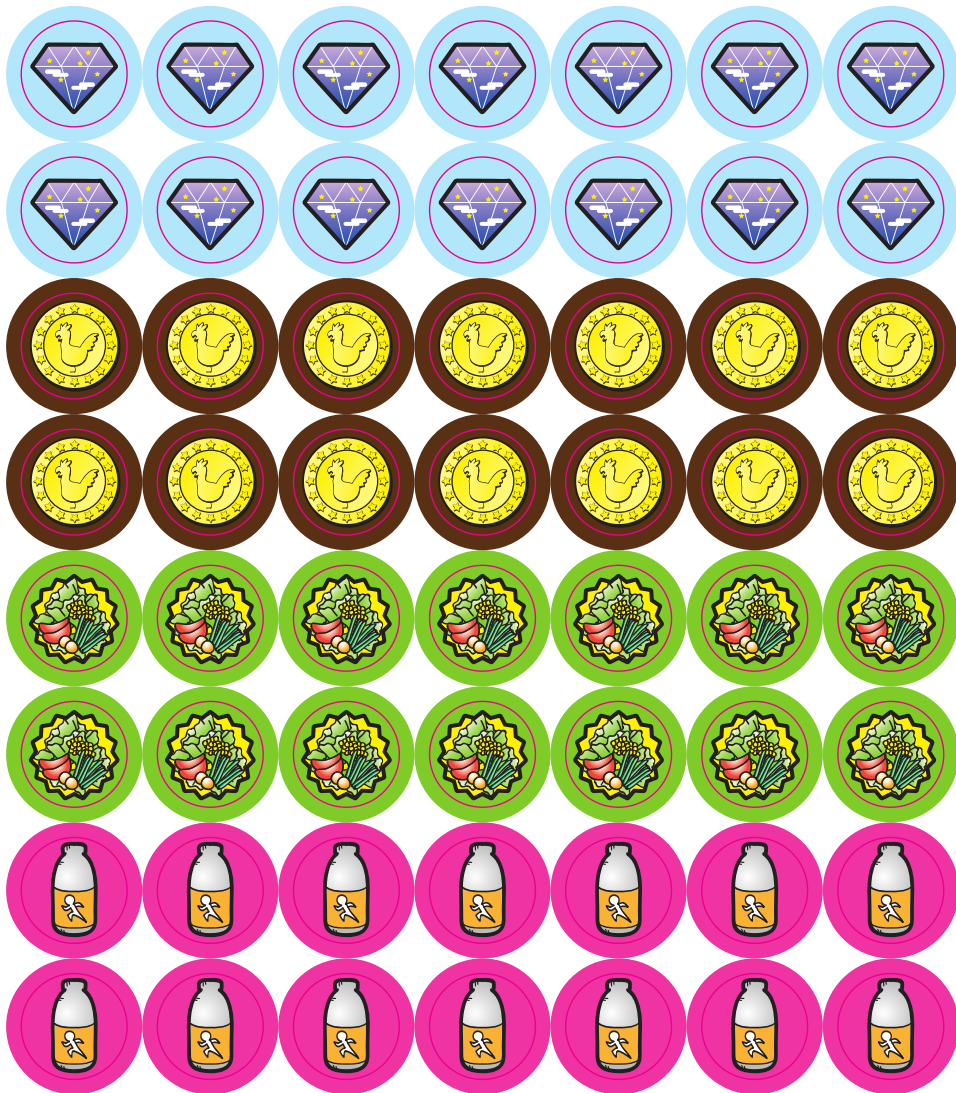
6歳ごろ生える
おとなの歯

せめてその2
奥歯のミゾを
ていねいに！

仕上げは「**おとなの手**」で



おじゃまモンスターをたおせ!! ▼目標が達成できた日にはシールを貼ろう▼



クリアできたら
シールを貼ろう▶

