



かぞく けんこう 家族で健康チャレンジ



けんこう ちか は くち けんこう はじ
~もっと健康に近づくために「歯と口の健康」から始めよう!~

ねん
年

ばん
番

なまえ
名前

☆いまのあなたの健康度は??

せいかつしゅうかん かえ
ふだんの生活習慣をふり返ってチェックしてみよう!

☐まいにちちようしょく た
毎日朝食を食べている

☐よくかんで食べている

☐おやつを食べすぎない

☐時間をかけていねいに歯をみがいている

☐歯ブラシは使用期限がきたら交換している

☐バランスのよい食事ができている

☐好ききらいなく食べている

☐食べた後は毎回歯みがきをしている

☐歯と歯ぐきの間をみがいている

☐くち呼吸をしていない

けんこうてき せいかつ かえ き か
健康的な生活はできているかな?ふり返って気づいたことを書いてみよう!

☆家族みんなで健康になろう!

けんこう ちか き つ
もっと健康に近づくためにはどんなことに気を付けたいかな?

けんこうせんげん
わたしの健康宣言!

(1~3つ程度の宣言を考えてみよう。)

き つ せいかつ
に気を付けて生活します。



☆Let's^{けんこう}健康チャレンジ!

10日間

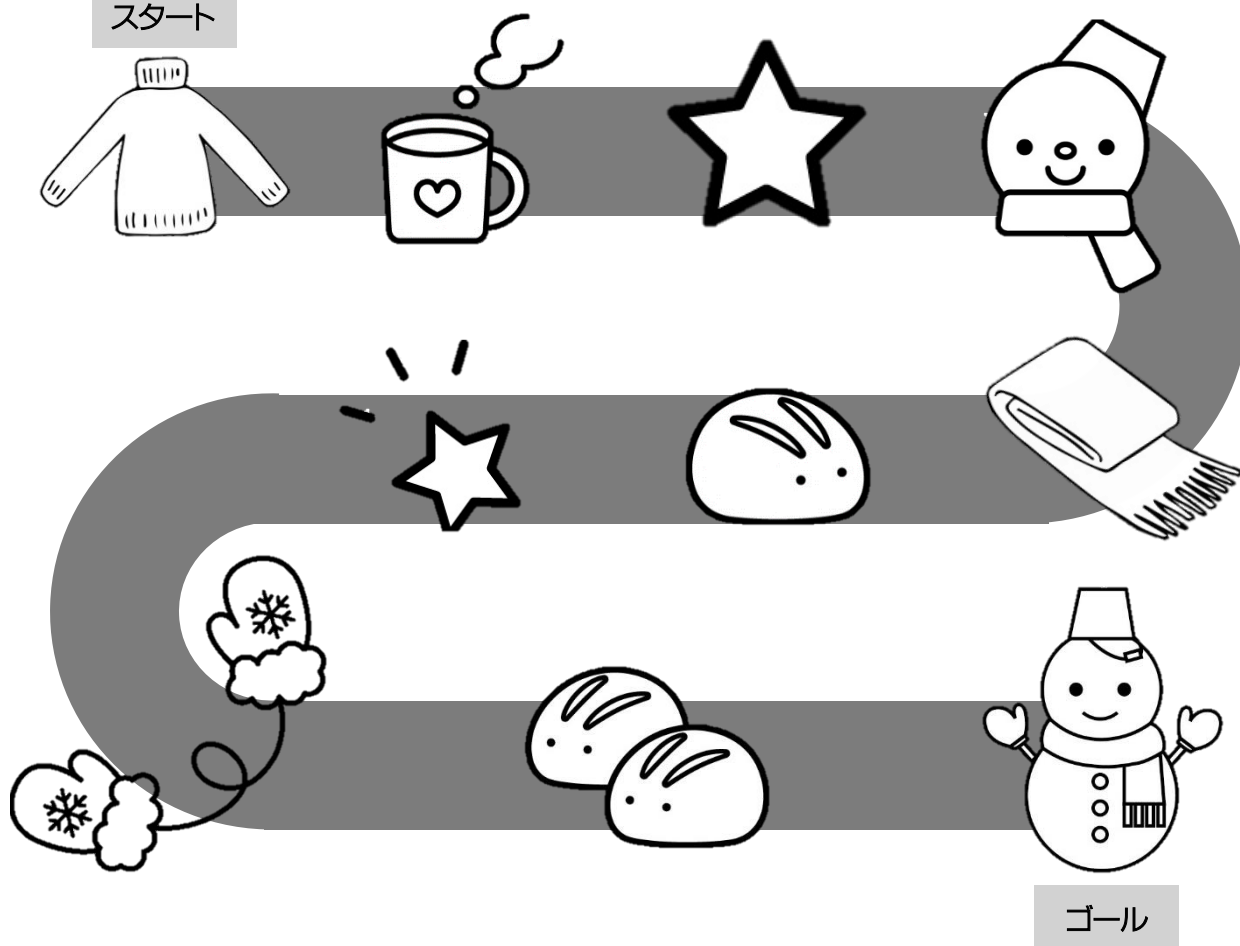
きめた^{もくひょう}目標を^{いしき}意識して^{まいにちせいかつ}毎日生活してみよう!

できた^ひ日は^{いろ}色をぬってみよう!

2/19(月)^{げつ}~28(水)^{すい}にやってみよう!

2/29(木)^{もく}に^{あつ}集めます。

スタート



10日間^{けんこう}で健康に^{ちか}近づくことができたかな? ^{かえ}ふり返ってみよう!

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing or drawing.