



ラジオ体操たいそうカード

がくねん
学年

なまえ
名前

にちようび

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

ラジオ体操たいそうに出席しゅっせきした日は、『できたねシール』をはろう!

「できたねシール」がなくなったら、ハンコを押したり好きなシールをはってください

7/19  



20  



21  



22  



23  



24  



25  



26  



27  



28  



29  



30  



31  



8/1  



2  



3  



4  



5  



6  



7  



8  



9  



10  



11  



12  



13  



14  



15  



16  



17  



18  



19  



20  



21  



22  



23  



24  



25  



26  



27  



28  



29  



30  



31  



この    マークに印しるしをつけて毎日まいにちの天気てんきもチェックできるよ
ラジオ体操たいそうがお休みのきかんは、はやおきおや寝ねる時間じかんなどもくひょうをきめてチェックしてみよう

めざせ! ^{げんき}元気なデイキッズ

^{げんき}元気なデイキッズに なるためのヒ・ソ・ト



その1

カーテンやあまどを^あ開けて朝の^{あさ ひかり}光を^ああびよう!

朝の光で目覚めたら、顔を洗って屋間の神経(交感神経)にスイッチオン!
家族で「おはよう」のあいさつをすれば、きっと一日が気持ちよく過ごせるよ。



その2

朝^{あさ}ごはんを^た食べよう!

朝ごはんは、脳の目覚まし時計みたいなもの。朝ごはんを食べることで脳とからだにエネルギーが補給されるんだ。食後の歯みがきも忘れずに。朝のウランチもからだにいい習慣だよ!



その3

昼間^{ひるま}はたくさん^{うご}からだを^{うご}動かそう!

昼間にたくさん動くと、夜早く、よく眠れるよ。



その4

早く^{はや}寝て、ぐっすり^ね寝よう!

暗くして寝ると成長ホルモンがでるんだよ。夜更かしの朝寝坊にならないために、テレビやゲームは時間を決めようね。



見直そう、
親子の生活習慣

東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」



東京都教育委員会



日本だから、できる。
あたらしいオリンピック!