



## 親子の活動力アップカード



どうしたら  
早く寝て  
くれるの?

子どもが  
遊ぶ遊びは  
どんなもの?

# 親子で楽しく 元気になるヒント集

こころとからだ  
を育てよう!



スイッチくん

健康スイッチON! キャラクター

子どもが疲れている、  
切れやすい、やる気がない など  
「どこかおかしい」といった  
実感に注目した研究をしている



からだの博士 日本体育大学  
**野井真吾** 教授から

子どもたちの元気を引き出すヒントを  
教えていただきました。



子どもに関わる  
関係職員の  
アイデアがたくさん  
つまっています。  
ぜひご覧ください。



世田谷地域健康づくり行動計画

検索

健康せたがやプラン・世田谷地域健康づくり行動計画の一環で、  
世田谷地域子育て支援ネットワークと協働で作成しました。

# 皆さんと作っていくヒント集です!

## 目的

子どもの健康的なからだづくりをきっかけに、自然と親子や家族の活動力をあげ、楽しく健康づくりを推進するためのものです。



## 内容

日常生活に取り入れやすく、無理なく継続でき、シンプルでわかりやすいものを紹介していきます。親子や職員の実際の声や遊びの効果を載せていきます。

## 使い方

このヒント集には、生活リズムやあそびのヒントが書いてあります。何かひとつでも健康に良いことを、親子で一緒に楽しく生活に取り入れてみましょう!

