



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!

