家族でやってみよう！健康すごろく

スタート！

ぶじゴールにたどり着けるかな？

早ね・早おきをしていますか？

はい→1マス進む
いいえ→1回休み

1マス進む

テレビを見る時間やゲームをする時間は、決めていますか？

はい→3マス進む
いいえ→3マスもどる

1マスもどる

朝ごはんは、毎日食べていますか？

はい→1マス進む
いいえ→1回休み

1マス進む

食後のはみがきはしていますか？

はい→1マス進む
いいえ→3マスもどる

1マスもどる

部屋の換気に心がけていますか？

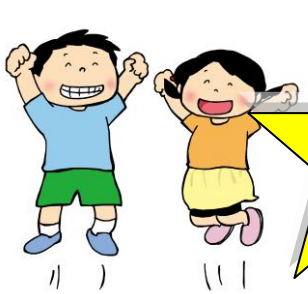
はい→3マス進む
いいえ→1マスもどる

1マス進む

すききらいせず何でも食べていますか？

はい→1マス進む
いいえ→2マスもどる

ゴール！



チェックポイント

外から帰ったときや食事の前、トイレの後など手洗いをしていますか？

はい→1マス進む
いいえ→2回休み

全員ストップ！

おうちのお手伝いをしていますか？

はい→1マス進む
いいえ→1マスもどる

3マス進む

1マスもどる

寒いときでも外で元気に遊んでいますか？

はい→1マス進む
いいえ→1マスもどる

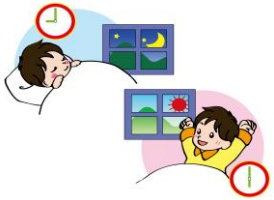
外から帰ったらうがいをしていますか？

はい→1マス進む
いいえ→1回休み

1マス進む

道路を歩くときや自転車に乗っているときは飛び出していませんか？

はい→1マス進む
いいえ→3マスもどる



チェックポイント

ここで新しい（早ね・早おき、手洗いをかかさないなど）を決めて、みんなに宣言しましょう。
宣言ができたら、1マス進む。

全員ストップ！