



しつかりねる
きちんと食べる
よくあそぶで
すごやかにのびる

ネリナル

エコチャレンジジボスター



ぐっすりねむると、元気で大きな体になれるんだよ。
それに昼に勉強したことを、脳はねている間に復習するんだ。
夜は9時までにはねるようにしよう。



元気な心と体のために、
かそくみんなで
いっしょに
ネリナルを
はじめよう!



元気にあそんだり勉強したりするには、
朝ごはんはとってほしい!
1日3回、きそく正しく
バランスよく、よくかんで、
きちんと食べようね。



天気の良い日はおうちから
とび出して、外であそぼう!
友だちとあそんだり、
体をうごかしたり、
新しいあそびにも
チャレンジ
してみよう。



ネリナルが
エコにつながる
早ね早おきて、
ちきゆうにやさしく!

川島先生からのメッセージ
これからもネリナルを
つつけよう!



■保護者の皆様へ
子供の健やかな成長のためには、規則正しい睡眠・バランスの良い食事・外で体を動かして遊ぶことがとても大切です。ネリナルを毎日続けることで、脳や体だけでなく、健康で豊かな心も育まれます。お子さんの頑張りを応援しながら、ぜひ家族みんな楽しんでネリナルに取り組んでください。

みやぎっ子リハビリ推進会議 顧問 / 東北大学加齢医学研究所 所長 川島 隆太

毎日元気に! ネリナル エコチャレンジジボスター

ねる食べるあそぶチャレンジ!

できたら シールをはるう!

150円 いじょうできた!

朝ごはんを食べた

1 しゅうめ

さあ、チャレンジスタート!

かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち
ねた									

150円 いじょうできた!

朝ごはんを食べた

2 しゅうめ

ちゃんとつづいているかな?

かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち
ねた									

150円 いじょうできた!

朝ごはんを食べた

3 しゅうめ

いいちようしたね!

かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち
ねた									

150円 いじょうできた!

朝ごはんを食べた

4 しゅうめ

チャレンジから「しゅうかん」にしよう!

かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち	かつ	にち
ねた									

※雨の日はへやの中でテレビや電子ゲームがいであそぶ。

保護者の皆様へ

ルルナルエコチャレンジシートの使い方

- 1 チャレンジする期間の月日、親子で話し合った目標の目標時刻を記入します。
宮城県では、10歳までは夜9時までの就寝を推奨しています。
- 2 毎日、「朝ごはんを食べた」・「外であそびをした」・「目標の時刻までに寝た」のうち、出来た項目に親子でシールを貼っていきます。
- 3 1週間に合計15個以上のシールを貼ることができたら、アニメむすび丸のシールを貼ります。

1 しゅうめ

日	月	日	月	日	月	日	月	日	月
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27			

2

幼稚園・保育園(園)

小学校

年 組

保護者の皆様から(チャレンジ期間中のお子様の様子や感想、お子様へのメッセージなどを記入ください)



アニメむすび丸
©宮城県-株アロマクレン

ムスビ丸 エコチャレンジ シール

このむすび丸シールは
1しゅうかんで
15こいじょうできたら
はってね!!

