















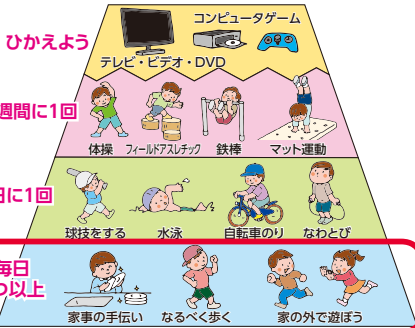
おてつだいに外あそび…^{そと}どんなことができそうかな？

- できそうなところに○をつけてね。
- ^{みっかかん}3日間できたら、べつなものもやってみよう。

まどふき  <input type="checkbox"/>	ぞうきんがけ  <input type="checkbox"/>	おふろ そうじ  <input type="checkbox"/>	しょくぶつの おせわ  <input type="checkbox"/>
ゴミだし  <input type="checkbox"/>	そうじき がけ  <input type="checkbox"/>	しんぶん・ ゆうびん とり  <input type="checkbox"/>	しょっき はこび  <input type="checkbox"/>
せんたくもの たたみ  <input type="checkbox"/>	げんかん そうじ  <input type="checkbox"/>	おつかい  <input type="checkbox"/>	なわとび  <input type="checkbox"/>
ラジオ たいそう  <input type="checkbox"/>	おさんぽ  <input type="checkbox"/>	ボール あそび  <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>

保護者用

子どものための運動の目安



家庭での励みが、
何よりの原動力になります。



習慣づくり 「お手伝い」は社会性を育て
体を動かすチャンス!

お風呂掃除やテーブル拭き、食器運びなどのお手伝いをまかせましょう。お手伝いは子供
の社会性を育てます。また、ほんの小さな動作で
も、毎日こまめにちょこちょこ動くことが大切
で、運動習慣にもつながります。

環境づくり 好きなスポーツ・好きな選手
の話で盛り上がりよう!

お子さんが興味のあるスポーツの話題を積極
的に行ってみてはいかがでしょうか。テレビ観
戦でも構いません。お子さんが運動への興味・
関心を高めるきっかけを作ってあげましょう。

おうちの人も一緒に「ぺっこ」の心がけを!

お子さんと、普段の生活に「ぺっこ」体を動
かす機会を取り入れてみませんか。
・車は建物の入り口より遠い駐車場に止める
・エレベーターよりも階段を使う 等