

きゅうしょくを
のこさず食べる
2マスすすむ

は
歯みがきさぼって
むしば
虫歯かも…
1マスもどる

うんどうあそ
運動遊びをして
とも
友だちとなかよくなる
1マスすすむ

やす じかん
休み時間に
ゆうぐ あそ
遊具で遊ぶ
3マスすすむ

ひと
となりの人と
ジャンケン
か
勝ったら… 3マスすすむ

そと あそ
外で遊んで
目がスツキリ
1マスすすむ

うんどうあそ 運動遊びのしょうかい

かながわけんほけんたいいくが
神奈川県保健体育課のホームページでは、
さまざま うんどうあそ
様々な運動遊びをしょうかいしています。
2次元コードからチェックしてみよう！



そとあそ め けんこう 外遊びと目の健康

め けんこう まも
目の健康を守るために、つぎのことに気をつけましょう。
やす じかん
○休み時間には、できるだけそとあそ
外で遊びましょう。
なが じかん ちか みつづ
○長い時間、近くを見続けないようにしましょう。

たい
体そうふくを
わすれた！
3マスもどる

とも
友だちになやみを
はなしてスツキリ
2マスすすむ

み
タブレットを見すぎて
あたまクラクラ
2マスもどる

じょうたいお
上体起こし
30びょうで
なんかいできる？

ねぶそくで
からだ
体がおもたい…
1かい休み

スタート
うんどうあそ
運動遊びすごろく
はじまるよ！

「おはよう」のあいさつで
いちにち
1日がスタート
2マスすすむ

まいにち じかん
毎日、きまった時間に
おきているよ
1マスすすむ

あさ
朝ごはんを
たべて
げんき
元気いっぱい
3マスすすむ

ゴール
おめでとう！

せんせい ～わくわく先生～ うん どう あそ 運動遊び すごろく

す
好きなスポーツを
おしえてね

あが
お風呂上りに
ストレッチ
1マスすすむ

ゲームのしすぎで
め
目がいたい
1かい休み

