

# 大きく育て 子ども王国



平成23年7月生まれ～平成23年8月生まれ  
(10、11ヶ月児健診時に撮影)



いちかわ なお  
市川 奈央ちゃん(女) 西塩沢

いつもニコニコ、家族みんなに元気をくれます。



ふじさわ ゆきな  
藤澤 佑海雪ちゃん(女) 大城

元気いっぱいイタズラ大好きです！でも、みんなを幸せにしてくれます。笑顔溢れる素敵な女の子になってね!!



しろくら やまと  
白倉 大翔ちゃん(男) 真蒲

お姉ちゃんとお兄ちゃんに遊んでもらうのが大好きな、やまと。姉弟仲良く元気に大きくなってね。



さとう こうが  
佐藤 航雅ちゃん(男) 町

最近、めまぐるしい成長をみせてくれるこうちゃん。パパ、ママ、じいじ、ばあば、みんなで見守っているよ☆



やまうら あつと  
山浦 暖叶ちゃん(男) 細谷

お姉ちゃんと一緒に遊び、楽しい笑い声でいっぱいの日々。これからもステキな笑顔で優しい子に育ってね♡



せき しゅんと  
関 俊翔ちゃん(男) 赤沢

いつも元気いっぱいのしゅんちゃん。かわいい笑顔をありがとう。これからも健やかに、のびのびと成長してね。



せき だいき  
関 大輝ちゃん(男) 藤沢

素敵な笑顔でみんなを和ませてくれる大輝くん。君の成長がとても楽しみだよ。幸せになってね。



## あなたのライフスタイルをチェック！いくつ当てはまりますか？

### 食習慣

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をしている  | <input type="checkbox"/> 毎日同じメニューに偏らないようにしている |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 糖分の多い食べ物や飲み物をあまりとらない |
| <input type="checkbox"/> ドカ食いやまとめ食いはしない  | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類を毎日食べている       |
| <input type="checkbox"/> 腹八分目を心がけている     | <input type="checkbox"/> お酒はほどほどにしている         |

### 生活習慣

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日体重を測っている     | <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとっている      |
| <input type="checkbox"/> 体はマメに動かしているほうだ | <input type="checkbox"/> たばこは吸わない         |
| <input type="checkbox"/> 疲れやストレスはあまりない  | <input type="checkbox"/> 定期健診は毎年きちんと受けている |

### 判定

食習慣、生活習慣がそれぞれ5個以上当てはまる人は、健康的な生活を送っている人です。4個以下の人も、ひとつでもチェックが増えるように日頃の生活を見直してみましょう。