

しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠る仙台っ子！



みんなが元気になるための
「まもる〜る」だよ！
今日はいくつできるかな？



すこプラ推進キャラクター
「まもるくん」

☑ 9時には寝よう。



☑ テレビ・ゲームは、
時間を決めよう。



☑ 外で元気に遊ぼう。

☑ 朝ごはんは、
おかずも食べよう。

☑ 好き嫌いなく、
何でも食べよう。



かわしまりゅうたせんせい
川島隆太先生

まもるくん

「まもる〜る」をしっかり
守ると、勉強も運動も今より
もっとできるようになるよ！

仙台市教育委員会 ~健やかな体の育成プラン2017~

本プランの詳細な内容は、仙台市教育委員会ホームページをご覧ください。

監修：東北大学加齢医学研究所 所長 川島 隆太 教授