

しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠る仙台っ子！



決めよう！  
自分の「まもるる」  
続けよう！  
自分の「まもるる」



すこプラ推進キャラクター  
「まもるくん」

- 適切な睡眠時間を確保していますか？
- インターネットやスマホを使い過ぎていませんか？
- 朝ごはんはおかずも食べていますか？
- 食事は栄養のバランスを考えていますか？
- 毎日運動していますか？



朝ごはんを  
食べると  
よいことが  
いっぱい！！



「まもるくん」

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