

はじめよう!明日につながる生活リズム



心とからだいきいき キャンペーン

じっくり本を読もう



読書は心を育てます。

外で元気に遊ぼう



太陽の下で
体全部を使って遊ぼう。

服装を整えよう



身だしなみと
さわやかな「あいさつ」は
充実した一日のはじめです。

長時間テレビを
見るのはやめよう



テレビ・ゲーム・スマホ等は
家庭でルールを決めて使おう。

しっかり朝食を
食べよう

(一日一度は家族いっしょの食事)



朝食は一日の集中力・持続力を生みます。
楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。

たっぷり寝よう

早寝は、翌日の目覚め・
意欲・集中力の源です。



子どもたちとしっかり
向き合いましょう!!

鳥取県教育委員会

はじめよう！明日につながる生活リズム

～「心とからだ いきいきキャンペーン」の意義～

現状

- 近年、子どもたちの実体験不足や基本的な生活習慣の未定着、活字離れ等が指摘されています。

子どもにとって基本的な生活習慣を身につけることや
さまざまな経験をすることが生きる力の土台になっていきます。
子どもたちのすこやかな心を育みましょう。



親子で

チェック！ 生活リズム

①決まった時間に起きていますか？

早起きは生活リズムの基本！朝ご飯や準備の時間を逆算して起きる時刻を決めましょう。

②朝食を毎日食べていますか？

朝ごはんは1日の元気の源。栄養のバランスも考えてしっかり食べましょう。

③身だしなみを整えていますか？

きちんとした服装で心も整えましょう。

④手洗い・うがいをしていますか？

子どもの健康管理（歯磨き、手洗い、うがいなど）に気をつけましょう。

⑤気持ちのよいあいさつを 交わしていますか？

まずは大人が率先してあいさつしましょう。

⑥しっかり体を動かしていますか？

生活リズムを整えるために、元気いっぱい体を動かしましょう。

⑦テレビ・ゲーム・スマホを使うときは 決めた時間を守れていますか？

メディア利用のルール（時間、場所など）を親子で話し合っ決めてみましょう。また、家族でふれあう時間をつくりましょう。

⑧計画的に学習に取り組んでいますか？

毎日集中できる学習環境で決まった時間に学習を始めましょう。

⑨読書の習慣が身に付いていますか？

読み聞かせや読書で豊かな感性、思いやりの心を育てましょう。

⑩夜更かししていませんか？

大人の生活リズムに子どもたちを合わせていませんか？子どもたちが眠りやすい環境を整えましょう。

