

心とからだいきいき キャンペーン

はじめよう！明日につながる生活リズム。



鳥取県教育委員会

- ① しっかり朝食を食べよう
- ② じっくり本を読もう
- ③ 外で元気に遊ぼう
- ④ たっぷり寝よう
- ⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう
- ⑥ 服装を整えよう



心とからだ いきいきキャンペーン

検索

<https://www.pref.tottori.lg.jp/ikiiki/>

