

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



ノーテレビデーを設けて
読書・団らんの時間をつくりましょう。

しっかり朝食を
食べよう

(一日一度は家族いっしょに食事)



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