

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