

20日間チャレンジ!



小学校
1～2年生用

どうして「はやね・はやおき・あさごはん・どくしょ」が大切なの??

がっこう ねん くみ
なまえ

- ① よるは 9 じまでにねるよ!
- ② あさは 7 じまでにおきるよ!
- ③ あさごはんは、しっかりたべるよ!
- ④ 10ぷんどくしょをするよ!

はやねは

身体・頭・心を休めて大きく成長するため

はやおきは

朝の光を浴びて、脳と体を目覚めさせるため

あさごはんは

元気よく一日を過ごすため

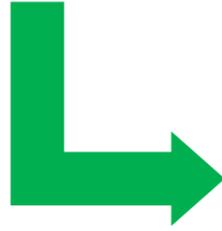
どくしょは

集中力が身につく
知識が増え、想像力が豊かになるため

この4つができれば元気いっぱい小学生になれるよ!

〔使い方〕

- お子さんと一緒に目標を確認しましょう。
- 20日間の生活を記録してみましょう。
- 早寝・早起き・朝ごはん・読書の4つの項目ができれば、丸（○）を書きましょう。



ひにち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
はやね										
はやおき										
あさごはん										
どくしょ										

保護者のみなさまへ

「早寝・早起き・朝ごはん・読書」への取り組みとあわせて、家族みなさんで何かに取り組んでみませんか？
例えば、「おはよう」、「行ってきます」、「おやすみなさい」など、家族の間できちんと挨拶をする事や、朝ごはんは一緒に食べる事、家事の分担を決めてお手伝いをする事、テレビやゲームの時間を決める事など、親子で話し合っ家庭でのルールづくりをしてみましよう。
【問い合わせ先】徳之島町われんきゃポイント事業事務局
徳之島町教育委員会学校教育課 ☎0997-82-1308

ひにち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
はやね										
はやおき										
あさごはん										
どくしょ										

☀️ チャレンジが終わったら町教育委員会学校教育課へ持ってくるか、右のQRコードから画像を送ってね。

