令和7年度 1~2年生用 ~ 徳 之 島 町 われんきゃポイント事業 ~

体・心・脳を休めて大

きく成長するため

## はやね・はやおき・あさごはん・どくしょ

20日間チャレンジ!



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 はやねは

なまえ

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

〔使い方〕

- 〇お子さんと一緒に目標を確認しましょう。
- O20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つの項目ができたら、丸(○)を書きましょう。

## 保護者のみなさまへ

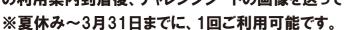
「早寝、早起き、朝ごはん・読書・家庭学習」への取り組みとあわ せて、家族みなさんで何かに取り組んでみませんか?

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こと、家事の分担を決めてお手 伝いをすること、テレビやゲームの時間を決めることなど、親子で話し合って家庭 でのルールづくりをしてみましょう。

> 【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

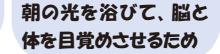
チャレンジが終わったら町教育委員会学校教育課に持ってくるか、右のQRコードから画像を

利用者登録がお済でない方は、右のQRコードより「新規登録」をお願いします。約1週間後 の利用案内到着後、チャレンジシートの画像を送って下さい。











元気よく1日を 過ごすため

どくしょは



集中力が身につき 知識が増え、想像力が 豊かになるため

## この4つができたら元気いっぱいの小学生になれるよ!

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