まぶーる君と一緒にチャレンジ②

“はやね・はやおき・あさごはん +「ねるまえのハミガキ」”きちんとできるかな？

なまえ　　は

① よるは　　じ　　ふんまでにねるよ！

② あさは　　じ　　ふんまでにおきるよ！

どうして「はやね・はやおき・あさごはん」が大切なの？？

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

「ねるまえのハミガキ」もできるようになって、元気いっぱいの小学生になろうね！

【使い方】

〇お子さんと一緒に目標を記録しましょう。
〇目標を立てたら、毎日の生活を記録してみましょう。
〇早寝・早起き・朝ごはん・寝る前のはみがきの４つの項目ができたら〇、できなかったら×を書いてください。

	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
はやね										
はやおき										
あさごはん										
ねるまえのハミガキ										

	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
はやね										
はやおき										
あさごはん										
ねるまえのハミガキ										

保護者のみなさまへ

「早寝・早起き・朝ごはん」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】徳之島町教育委員会学校教育課　☎0997-82-1308

われんきゃポイント対象事業

チャレンジが終わったら、シートを学校教育課にもってくるか、左の QR コードからシートの画像を送付してください。