

あなたは、まい日
うんどうしているかな？

おきる
じこく

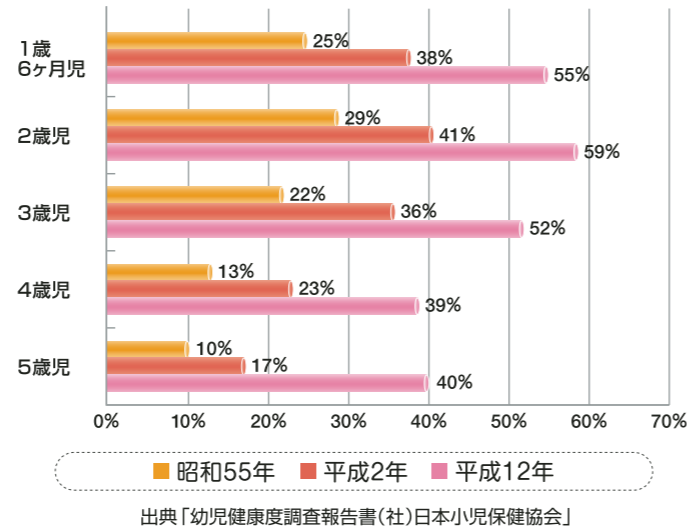


あさ
ごはん

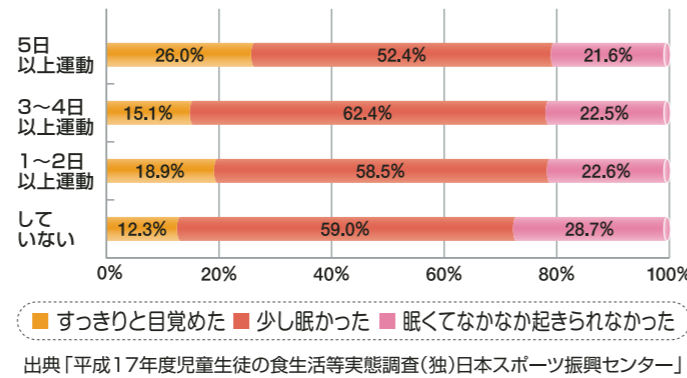
こころがけよう!

生活リズムを確立させましょう

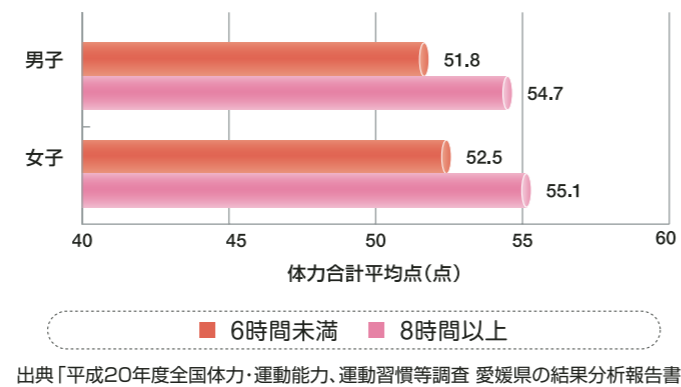
就寝時刻10時以降の割合



運動と朝の目覚めの相関関係



睡眠時間と体力合計点



家庭での基本的な生活習慣づくりのポイント

- 早起きをして朝の光をあびる。
- 日中にしっかり体を動かす。
- 朝食をしっかり食べる。
- 休日のよふかし、朝寝坊は最小限にする。



すいみん うんどう こころ
~睡眠・運動ではぐくむ心とからだ~

こころすこ 子どもの健やかな 成長のために



せいかつ いま
生活リズムは今つくれる!!

保護者のみなさまへ

学校、家庭、地域が連携して、子どもたちの健康づくりを支援するため、平成20年度に「えひめ子ども健康サポート計画」を作りました。
生活習慣の確立は、家庭のご協力がとても重要です。子どもたちが明るく元気で充実した生活が送れるよう、ぜひこのリーフレットをご活用ください。

愛媛県教育委員会

あなたはなんじに、
ねているの？
なんじに、ねるのがいいの？

せい だ
じぶんの生かつをおもい出して、かきこんでみよう!

ねる
じこく

ばん
ごはん



うんどう(あそび)

ただ せい
きそく正しい生かつを