

小学生の  
みなさんへ

# せい かつ みなお 生活リズムを見直そう！

整えるための  
ヒント



## はや 早ね

寝る前までメディアを  
使用しないようにしましょう！

- ・「だいじょうぶ？ その使い方!!」
- ・ 幼児の保護者向け 啓発冊子



「ネットパトロール  
ぴっぴ隊」



## はや 早おき

朝起きたら「生活習慣☆リズム感♪」で  
体を動かしましょう！

- ・「生活習慣 ☆リズム感♪」
- ・ラジオ体操



せい かつ しゅう かん  
生活習慣は、OK？

## あさ 朝ごはん

自分で朝ごはんづくりにチャレンジ！

「自分でできるよ 朝食レシピ  
(小学生向け朝食レシピ)」



## て っ だ お手伝い

おうちの仕事を自分でやってみよう！  
「自分でできるよ！チャレンジシート」

