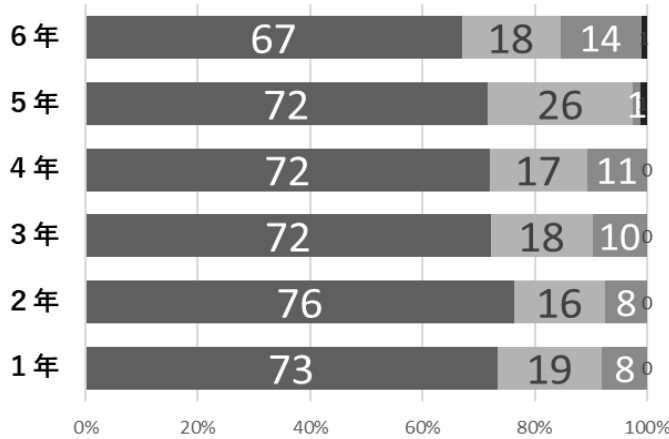


はやね はやお あさ と く けっか  
 早寝・早起き・朝ごはんの取り組みありがとうございました。結果がでましたので、  
 ほうこく  
 報告します。

早寝早起き朝ごはんチェック (%)

■ 19-21こ ■ 15-18こ ■ 8-14こ ■ 0-7こ



きれいに色をぬったりして、楽しんで取り組んでいるのがわかりました。とくに2年生は満点の子が多かったです。

朝食を食べている児童は多いですが、早寝することが難しいようです。習い事やスポーツ等で早く寝るのは難しいと思いますが、十分な睡眠をとれるようにしていきたいですね。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは  
時間厳守！



おやすみ～  
睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。