

かがや せいかつ けんこう生活のススメ

ねん 年 1組 1組 なまえ

けんこうな体や心は、毎日のきそく正しい生活から生まれます。
うちのひとと時間やルールについて話し合い、
決めたことを書きましょう。この「けんこう生活
のススメ」は、うちのよく見えるところにはり、
いつかくにんできるようにしましょう。



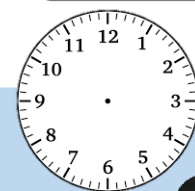
あさ 朝、おきる時刻

けんこう 健康チェック

あさ 朝ごはん

トイレタイム

がっこう 学校に出発する時刻



じかん 時間によゆうをもって起きよう！

3色そろった朝ごはん、エネルギーチャージ！

7時50分より前に、学校につくようにしましょう！

よる 夜、ねる時刻

★ わが家のメディアルール ★

テレビ・ゲーム・スマートフォン・タブレットなどの使用について、
時間・使い方などのルールを家族で話し合って決めましょう。

★ 富士宮市のルール ★

夜8時には、スマートフォンやゲーム機を親にあずける。



ねる時刻の1時間前からは、
メディアを使用しないようにしましょう。



宿題・お手伝いなど、
やるべきことを先にやろう！