

はやね、はやおき、あさごはん!

早寝のおはなし

- ① 夜9時ごろには寝るように心がけましょう!
- ② 眠る2時間前までには テレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう!
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしましょう!



はやねちゃん



よふかしおに



はやおきくん

早起きのおはなし

- ① しっかりと睡眠時間を取って元気よく起きましょう!
- ② 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう!
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしましょう!

朝ごはんのおはなし

- ① 毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう!
- ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう!
- ③ 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしましょう!



あさごはんまん



みそしるちゃん

元気なならっ子約束運動

奈良県教育委員会では、県内幼稚園・保育所・認定こども園に通う3歳児から5歳児及び小学校低学年の子どもとその保護者を対象に、「あいさつ」「おてつだい」「早寝早起き朝ごはん」などの約束を親子が一緒に決めて取り組む「元気なならっ子約束運動」の取組を行っています。

親子と一緒に楽しみながら取り組むことで、家庭の教育力向上を図り、子どもの健全育成につなげることを目指しています。



はやおきくん

©やなせたかし/やなせスタジオ

○新型コロナウイルス感染症感染拡大防止について
状況により、イベント内容を変更する場合もございますので、予めご了承ください。
最新の情報は、奈良県立教育研究所 Web サイトでお知らせします。
イベント当日のお電話でのお問合せは御遠慮ください。

◀問合せ▶ 奈良県立教育研究所 教育経営部教育企画係
〒636-0343 奈良県磯城郡田原本町秦庄 22-1
TEL: 0744-33-8902 FAX: 0744-33-8909



家庭教育 Web サイト



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日(いきいきサンデー)」です