

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

早寝早起き
朝ごはん



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 朝ごはんをよくかんで食べましょう!
- 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たち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。

親子が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。



よふかしおに



はやおきくん

© やなせたかし/やなせスタジオ

【問合せ】

奈良県立教育研究所 教育企画部研究推進係
〒636-0343 奈良県磯城郡田原本町秦庄22-1
(近鉄橿原線 笠縫駅から南西へ600mです。)
TEL:0744-33-8903



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。」