



「眠る」「食べる」「運動する」は、いのちの源です

家庭では、このような取り組みをお願いします

小学生

- 子どもたちに早寝・早起きの習慣をつけさせましょう。
- 栄養バランスを考えた食事づくりをお願いします。特に朝食は、午前中の脳と体の大切なエネルギー源になります。
- 外遊びをいっしょにお願いします。しなやかな動きや、基礎体力がはぐくまれます。

中学生

- 自分で生活スケジュールを立て、自己管理ができるようにしてください。
- 子どもの食生活に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事づくりをお願いします。
- 適度な運動を行うなど、体を動かす習慣をつけさせましょう。

学校では、このように指導します

- 「早寝・早起き」等、子ども自身が生活のリズムをつくる大切さを指導します。
- 給食指導や家庭科の授業を中心に、「食べる」ことの大切さを指導します。
- 遊びや運動することをおして、体力づくりを行います。

- 保健体育科の授業等をとおして、健康面の自己管理について指導します。
- 家庭科の授業等を中心に食生活の自立を目指して指導します。
- 保健体育科の授業や学校行事、運動部活動等をとおして、体力向上の取り組みを行います。