

由仁町「心とからだ」こども元気プラン」

【ねらい】

今、子どもたちの生活リズムの乱れが全国的に指摘されています！

由仁町教育委員会では、子どもたちに望ましい生活習慣や規範意識を身に付けさせる為、4つの柱に基づき普及啓発事業、要請活動、関連事業を実施します。

◎早寝・早起き・朝ごはん運動

～よく食べ・よく遊び・よく眠る＝健康3原則～

- ・睡眠時間を十分にとり(8時間を目安)、早寝・早起きを心がけましょう。
- ・毎日朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。

◎もったいない運動

～物や資源を大切にできる こどもを育む～

- ・学習用具や遊具、衣類を大切にしましょう。
- ・電気や水の節約を心がけましょう。
- ・食べ物を無駄にしないよう気をつけましょう。
- ・『ノーテレビ・ノーゲームデー』を取り入れましょう。

心とからだを元気にする『4つの柱(実践運動)』



◎こころを潤すあいさつ運動

～きちんとあいさつのできる こどもを育む～

- ・『おはよう』を元気に言いましょう。
- ・『はい』と気持ちよく返事をしましょう。
- ・『ありがとう』を照れずに言いましょう。

◎体力アップ運動

～身体を動かし、体力・気力のある こどもを育む～

- ・外で元気よく遊びましょう。
- ・走る、跳ぶ、投げる、泳ぐなど、基本的な運動を身につけましょう。
- ・毎日身体を動かす習慣をつけましょう。

☆各家庭、学校、地域、団体のご協力・実践をお願いします！

〈由仁町教育委員会〉