

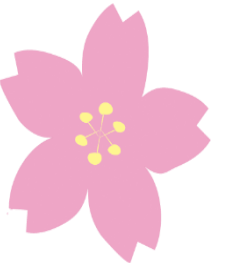
毎月**19**日は

みずかみ

こかてい

ひ

# 水上っ子家庭の日



## 「家族だんらん 早寝早起き 朝ごはん」

水上村内学校健康教育委員会スローガン

はじめよう

早寝早起き 朝ごはん!

- 朝すっきり起きていますか?
- 朝ごはんは毎日おいしく食べていますか?
- 寝る時間はいつも決まっていますか?

歯は命だよ!

- 「食べたら磨く」を習慣に。
- 1日1回は必ず(5分以上)ていねいに磨くことを心がけましょう。



今日は

家族だんらんの日!

- 月に1回程度、早く帰宅する日を決めてみませんか?
- 食事中に顔を見て会話していますか?

スマホやゲームはひと休み♪

- 寝る2時間前には、スマホやゲームは控えましょう。
- 家族で使用のルールを決めましょう。  
(例) 時間を決めて明るい部屋で使う、大人がいるところで使うなど。



### 保護者の方へ

水上村内学校健康教育委員会では、毎月19日を「水上っ子家庭の日」と定めて、「家族だんらん 早寝早起き 朝ごはん」を推進しています。

みなさんのご家庭でも、早く帰宅する日を決めたり、テレビやスマホ・ゲームの時間を減らしたりして、親子読書などの「家族だんらん」の時間にしてみませんか?

※毎月19日と定めていますが、19日と限定せず各家庭で「家族だんらんの日」を決めて、「早寝早起き 朝ごはん」に取り組み、心身共に健康で笑顔溢れる水上っ子をめざしましょう。