

みとやっこ

自分の生活を**ちょっとだけ**

変えてみよう!

元気チャレンジウィーク

期 間 6月20日(火)~6月26日(月)

方 法 別紙の元気チャレンジカードを使います。

- ① 5つの項目について、各ご家庭でめあてを相談して取り組みましょう。
- ② いつもより、少し変化のある生活にしてみましょう。

いつもより早起きしてみよう



しっかり朝ご飯を食べよう



メディアのお家ルールを定着させよう



次の日にそなえて
早く寝よう



朝・昼・夜に歯をみがこう



日本小児科医会の提言:「メディア接触時間は1日2時間以内を目安として生活の中に取り入れてほしい」