

みとやっこ

れいわ ねんど だい かい  
令和5年度 第3回

げん き

# 元気チャレンジウィーク

☆期 間: 1月24日(水)~1月30日(火)

- この期間中に、各校園所で決められた日数で取り組みましょう。

み と や ちゅうがっこう 1月24日(水)~1月28日(日)

- 取り組み内容は、下の5つのうちから 2 つ選びましょう。

お じこく  
起きる時刻



あさ  
朝ごはん



は  
歯みがき



メディアの  
おうちルール



ね じこく  
寝る時刻



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」

三刀屋町健康・体づくり部会の提案:「就寝の1時間前にはメディア接触をやめよう」