

かてい

やくそく

家庭での5つの約束

はやね はやお
早寝・早起き

じかんいじょう
9時間以上のすいみん



は
歯みがき

あさ よる かい は
朝と夜2回の歯みがき



あさ
朝ごはん

にち
1日のエネルギーをつくる



メディア

がくしゅうもくてきがい
学習目的以外で

にち じかんい
1日2時間以内



うんどう
運動

と ほんとうげこう やす じかん ほうかご
徒歩登下校や休み時間、放課後

などで 1日1時間



やくそく けんこう からだ
5つの約束で、健康な体を