

年 頭 提 言

＜ 道 標 ＞

生涯にわたり、心身ともに健康であり続けるために、
毎日の生活習慣を整えよう

令 和 5 年 提 言

自らの健康を保ち、生きがいのある充実した生活を送るため、規則正しい生活習慣づくりに努めます。

＜ 実 践 活 動 ＞

学 校	○食育や眠育など、健康教育の充実に努め、元気な笑顔があふれる学校にしよう。 ○毎日規則正しく「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、元気に学校生活を送ろう。
家 庭	○栄養（食事）・休養（睡眠）・運動の調和がとれた生活を心がけよう。 ○テレビやスマートフォン・タブレットなど、メディア利用のルールを守ろう。
地 域	○仕事と生活の調和を保ち、健康のためのスポーツ活動や地域活動に参加しよう。 ○大人が積極的に子どもにあいさつや声かけをして、地域で子どもを見守り育てよう。