

# 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 4 年 提 言

自らの健康を保ち、子どもの育ちを支えるため、  
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。