

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 3 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	<ul style="list-style-type: none">○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りましょう。
家 庭	<ul style="list-style-type: none">○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	<ul style="list-style-type: none">○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。

三戸町教育委員会