

自宅の見える
ところに
貼っておこう



「基本的な生活習慣」をはぐくむ連携カリキュラム

～子どもと一緒に、無理せず、できることからチャレンジしましょう～

嘉島町幼稚園、保育園
嘉島町小中学校
嘉島町健康増進計画・食育推進計画

目指す子ども像

げん き え が お か し ま こ
元気いっぱい! 笑顔いっぱい! 嘉島っ子

	就学前			小学校			中学校		
	0・1歳児	2・3歳児	4・5歳児	1・2年生	3・4年生	5・6年生	1年生	2年生	3年生
早寝早起	<p>はやねはやおき せいかつ ととの</p> <p>早寝早起で生活リズムを整える ～寝る前には、テレビやゲームは、ひかえる～</p>								
	十分な睡眠をとる (11～17時間)	起床時刻 6～7時 21時までの就寝を目指す (就寝時刻 21～22時)		起床時刻 6時30分までに起きる 就寝時刻 21～22時			起床時刻 6時30分までに起きる 就寝時刻 22～24時		
朝ごはん	<p>よ あさ まい にち た</p> <p>バランスの良い朝ごはんを毎日食べる</p>								
	<p>家族と一緒に決まった時間に食べよう</p>	<p>食べる習慣のない人は、果物だけでも食べることから始めてみよう。 食べる習慣ができたなら「赤・黄・緑」もしくは「主食」「主菜」「副菜」を食べようころがけてみよう。</p>						<p>朝ごはんを食べると、集中力・記憶力が高まるよ。また、イライラしたり、体がだるく感じるこがなくなるよ。</p>	
メディア	<p>家族で話し合ってルールを決めて記入しよう! 例・ゲームは30分/日まで ・スマホの使用は21時まで</p> <p>しょくじ</p> <p>食事のときは、テレビを消す! ～毎月5日は「アウトメディアデー」～</p>								
	<p>わが家のルール:</p>								
あいさつ	<p>か ぞく がっ こう ち いさ せつ きょく てき</p> <p>家族で・学校で・地域で積極的にあいさつをする</p>								
	親が目合わせて子どもに語りかける (ほほえみがえし)	元気よく笑顔で、あいさつや返事をする			自分から進んであいさつをする			「時」と「場」に応じた、あいさつをする	
運動	<p>せつ きょく てき からた うご</p> <p>積極的に体を動かす</p>								