

11月は大野ジョーくんの生活がんばり月間

市では、子どもの生活習慣を親子で振り返ってもらうことを目的に、11月を「大野ジョーくんの生活がんばり月間」としています。

市内の小学校では、健康的な生活習慣を身に付けるきっかけになるよう、児童全員に「生活がんばりシート」を配布します。

取り組み後のシートに記名し、小学校にある専用ポストに投函すると、後日、「がんばったじょー!!!」シールをプレゼントします。

この機会に、親子で生活習慣を見直してみませんか。



テレビ・ゲーム・スマートフォンを使うルールを決めよう

使う時間やルールを一緒に決めることで、適切なメディアとの付き合い方が身に付きます。



夜更かしをせずに早く寝よう

十分な睡眠は脳と心をリフレッシュさせ、翌日のパフォーマンスを高めます。

小学生は、9時間～11時間の睡眠をとることが理想とされています。なるべく午後9時までには就寝しましょう。



毎日、朝ごはんを食べよう

朝食を食べると生活リズムが整い、元気に1日を過ごすことができます。

ふだん朝食を食べない人は、果物やおにぎりなど、何か少しでも食べるようにしましょう。



お手伝いをしよう

一緒に料理や掃除などをすると、家庭のコミュニケーションの活発化につながります。

お手伝いを通して、子どもの自信や自立、責任感を養うこともできます。



大きな声であいさつしよう

あいさつはコミュニケーションの基本であり、言葉を交わすことは、お互いの存在を認めるサインです。自分から進んであいさつしましょう。



「がんばったじょー!!!」
シール見本▶



●問い合わせ先

こども・若者政策課 居場所づくり担当
(すこやか交流プラザ内)

☎ (580)1702