

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク



©2010 熊本県 くまモン

ぐっすり寝て、すっきり起きよう！
～せいかつをふいかえって、できることから始めよう～

はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん

「早ね・早おき・朝ごはん」を実行し
ていけば、心やからだをベストな
状態にできて、勉強やスポーツで
自分の力を発揮できるよ！

※「早寝早起朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
(文部科学省)より

き き つ あ がた デジタル機器との付き合い方

スマートフォンやゲーム機などの
デジタル機器は使う時間を決めよう！
寝る前に使うと眠れなくなることがあ
るよ！



※「早寝早起朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
(文部科学省)より

いえ と く 家で取り組んでみませんか？～できることからチャレンジ！（れい）～

- ☐ 生活リズムを見直す
「〇時には寝る」「〇時には起きる」を決める。 毎日、朝ごはんを食べる
- ☐ デジタル機器（スマートフォンやゲーム機など）の使用について見直す
家の人と一緒にルールを決める。 寝る前には使わない。



<わたしのチャレンジ>

み 見てみよう！ ～社会教育課「親の学び」オンデマンド講座～

ただ り かい すいみん
正しく理解、睡眠の
あれこれ(睡眠編)



ただ 正しい デジタル機器との
付き合い方(デジタル機器編)



かんが 考えよう
スマホとの距離



し 知って納得！
読書活動の効果



※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成