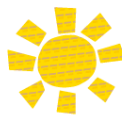




# 基本的な生活習慣・望ましい生活リズムの形成に向けて

～令和5年度 那覇市の学校教育及び那覇市学力向上推進に係るこども園重点取組～



合言葉は♡

## 笑顔いっぱい・夢いっぱい・なはのこ元気！

### 食べて

- 朝ごはん 毎日たべて  
今日も一日元気モリモリ

### 動いて

- 親子で楽しく「てくてく登園」
- お家の中でも、戸外でも、  
親子で体を動かして  
楽しい時間

### よく寝よう

- 夜は9時までには寝ましょう
- 朝は6時30分までには  
起きましょう

### 親子で一緒にほっこりタイム

- 一日一回ぎゅっと抱きしめて、  
心ほっこりお話しタイム
- 親子で絵本の世界を楽しもう

### 親子で決めよう・約束を守ろう スマホの使い方

- スマホを使う時の約束を決めましょう
- 就寝前のスマホの使用は控えましょう
- 約束を守れたら、

ちゃんと褒めてあげましょう

(総務省資料：約束例)

めのために、ながくつかいませぬ (1じかんまで)  
ごはんのとくと、ねるまえにはつかいませぬ



総務省資料：「デジタル時代の  
子育てを一緒に考えてみよう！」

