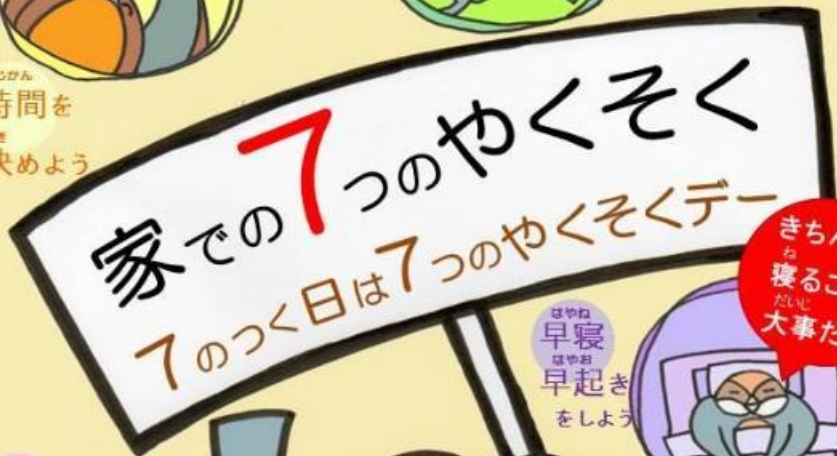




あと
0分
だ
時間
を
き
決めよう



かぞく
家族と
はな
話そう



ぜんじつ
前日
に
だし
確
かめよう



市の局「モス」

ほん
本を
よ
読もう



あさ
朝ごはんを食べよう
市教育委員会

はやめ
早寝
はやめ
早起
をしよう



きちんと
ね
寝ることは
だいじ
大事だよ

すす
進んで
べんきよう
勉強しよう



- 1 早寝早起きの習慣をつけよう。
- 2 朝ごはんを毎日食べよう。
- 3 家族との対話を大切にしよう。
- 4 学校に持って行くものを前日に確かめよう。
- 5 宿題など自分から進んで勉強しよう。
- 6 携帯電話やスマートフォン、テレビやゲームの時間を決めよう。
- 7 本を読む時間をつくろう。