



はじめよう！明日につながる生活リズム

# 心とからだいきいき キャンペーン

## じっくり本を読もう



読書は心を育てます。

## 外で元気に遊ぼう



太陽の下で  
体全部を使って遊ぼう。

## 服装を整えよう



身だしなみと  
さわやかな「あいさつ」は  
充実した一日のはじめです。

## 長時間テレビを 見るのはやめよう



ノーテレビデーを設けて  
読書・団らんの時間をつくりましょう。

## しっかり朝食を 食べよう



朝食は一日の集中力・持続力を生みます。  
楽しい食事が家族のきずなを育みます。  
(※) 1日1度は家族いっしょに「ノーテレビデー」

## たっぷり寝よう



早寝は、翌日の目覚め・  
意欲・集中力の源です。

## 企業でも「心とからだいきいき キャンペーン」で 生活習慣づくりに協力をお願いします！

- 子どものよい生活習慣づくりには、学校・家庭と一緒に、保護者が働く企業の協力が欠かせません。
- 地域の将来を担う子どもたちのより良い成長のために、企業も「心とからだいきいきキャンペーン」に積極的に取り組んでみませんか。
- 企業にとっての生活習慣づくりは、「ワーク（仕事）」「ライフ（生活）」のバランスをとり、勤務効率の向上やメンタルヘルス対策につながるメリットも生まれることでしょう。子どもたちの生活習慣づくりに企業も是非とも協力してください。

鳥取県教育委員会事務局家庭・地域教育課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町1丁目271番地  
TEL 0857-26-7521 FAX 0857-26-8175

ホームページ <http://www.pref.tottori.lg.jp/kigyo-seido/>

平成26年2月発行



次代を担う子どもたちを みんなの力で育てよう！！

# 鳥取県家庭教育推進協力企業

## 協定企業の紹介



鳥取県教育委員会