

正しい生活リズムを身につけるために

- 1 朝、日の光をあびましょう
- 2 朝ごはんを食べましょう
- 3 昼間にしっかり活動しましょう
- 4 家族みんなで早寝早起きしましょう
- 5 小さい時から正しい生活リズムを習慣づけましょう



【お知らせ①】

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する詳しい内容については、県生涯学習課のホームページ「におねっと」<http://www.nionet.jp/>に掲載しています。ぜひ、ご覧になってください。



【お知らせ②】

『「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム in しが』の際に、STAFFが着用していたジャンパー、啓発用のぼり旗、テーマソングのCDを市町教育委員会はじめ学校やPTA、各種団体で「早寝・早起き・朝ごはん」に関する事業の際に貸し出します。お申し込みは、県生涯学習課までお願いします。

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動実践事例集

平成20年(2008年)8月

発行：滋賀県教育委員会事務局生涯学習課内

〒520-8577 滋賀県大津市京町4丁目1-1

滋賀県教育委員会事務局生涯学習課内

TEL：077-528-4654 FAX：077-528-4962

mail：ma06@pref.shiga.lg.jp

ホームページ：「におねっと」 <http://www.nionet.jp/>