



はや
早
はや
早
あさ
朝 **ごはん**
かてい き
家庭で 決めよう

せいかつ
生活ルール



さいたま市教育委員会

生活習慣のいい

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう
ゲーム・テレビ・ネット等の時間を決めましょう
家庭学習（宿題など）の時間をつくりましょう

さいたま市では、「大切なのは 家族で 元気・学び・会話」をキャッチフレーズに、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施しています。

このポスターは4,000部作成し、1部あたりの印刷経費は、約16円です。