



はや  
**早**                    **ね**  
はや  
**早**                    **おき**  
あさ  
**朝ごはん**

せいかつ  
**生活のリズムを  
つくりましょう**



三つの重点

「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。