令和　年　月　日

〇〇市立〇〇小学校

　（〇〇園）

保護者の皆様

〇〇小学校PTA

家庭教育学級長

〇〇　〇〇

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（〇〇園保護者会会長）

第〇回　家庭教育学級

「早寝早起き朝ごはん」運動のご案内

　〇〇小学校PTA（〇〇園）主催による第〇回家庭教育学級「早寝早起き朝ごはん」運動を行います。

　この運動は、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを知り、親子で約束を決めて取り組むことによって、子どもの心と体の健やかな成長を促すことを目的としています。

　下記のように取り組みますので、ご協力のほど、よろしくお願いします。

記

１　取組期間　　令和〇年〇月〇日（曜日）～〇月〇日（曜日）までの〇週間

２　取組方法

1. 下のQRコードから「生活リズム」を視聴する。
2. 家族で話し合って「早寝早起き朝ごはん」の約束を決める。

（例）　・９時就寝、６時起床

　　　　・寝る2 時間前までにはテレビやスマホ・ゲームを使うのをやめる。

・朝ごはんを残さずに食べる。

　　　　・バランスのよい朝食を作る。

1. 取組を実践カードに記録する。（他に、シールを貼るなど。）
2. 実践中や実践後に、家族で互いの思いを伝え合う。

３　実践カードの提出

　　　〇月〇日（曜日）までに、学校（園）にお出しください。



左のＱＲコードが読み取れない場合は、

下のURLアドレスからお入りください。

<https://youtu.be/UebmaB9Wzbk>

「生活リズム」　（７分１４秒）