

やってみよう

1 おうちの人と、一週間の生活を ふりかえってみよう!

どのくらいできたかチェックしてみよう。



毎日、決まった時刻にねて、
決まった時刻におきた。



毎日、朝ごはんを食べた。



天気のいい日は外で体を
うごかしてあそんだ。



スマートフォンや
タブレットは、ルールを
守って使った。



はいくつだったかな?



やってみよう

2 おうちの人と、「ねル」「たベル」 「あそブ」にルールをつくろう!

よる 夜にねる時刻や、朝に起きる時刻を決める

かぞく 家族そろって朝ごはんを食べる

そと 外であそぶ時間をつくる

など、毎日ルルブルをつづけることがたいせつなんだ。
健康にすごすためにも、おうちの人と話し合って、
自分だけのルールをつくってみよう!



川島先生からのメッセージ

みやぎっ子ルルブル推進会議 顧問
東北大学加齢医学研究所

川島 隆太

保護者のみなさまへ

「早寝」「早起き」「朝ごはん」や「外遊び」は、子どもの成長にとって大切なものです。これらの習慣を身につけることにより、体力のみならず、学力の向上にもつながります。

また、児童のスマートフォンやタブレットの所持率、使用時間は年々増加傾向にあり、生活習慣の乱れや学力低下、犯罪被害などの様々な問題が心配されます。適切に利用するためには、正しい知識とルールが必要です。

ぜひこれからも、親子でルルブルを続け、お子さんの頑張りをサポートしてください。

ルルブルを知る・学べる HP、動画はこちら!



まなびランドの
まゆお姉さんと一緒に、
ルルブルの大切さを
学んでいきましょう!

動画はこちら



お問い合わせ先 宮城県教育庁義務教育課幼児教育推進班

〒980-8423 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号 宮城県庁16階
電話 / 022-211-3615(平日9:00~17:00)

HPはこちら



規則正しい生活習慣が、子供たちの未来を育みます。
みやぎっ子ルルブル推進会議

みやぎっ子ルルブル推進会議とは

子供の規則正しい生活リズムの定着を社会全体で進めるため、「ルルブル」の趣旨に賛同する学校や企業、NPOなどの関係団体によって構成されている団体です。



ルルブル にチャレンジ!



家族でルルブルにチャレンジしよう!

「ねル」「たベル」「あそブ」をたいせつにしてすごすと、

いつのまにかみんなの心と体が元気いっぱいになるんだよ。毎日ルルブルをつづけよう。

ルルブルとは、子供たちの成長に必要な
しっかり寝ル・きちんと食べル・よく遊ブで
健やかに伸びルからとったものです！

しっかり寝ル

よる 夜は決まった時刻に寝て、毎日早寝・早起きを心がけよう！



ぐっすりねむると、元気で大きな体になれるんだ。寝ている間に脳はたくさんのことをおぼえるんだ。夜は決まった時刻に寝るようにしよう。

保護者のみなさまへ

「睡眠」は心身を休ませるだけでなく、特に成長過程にある子供にとって、体を作り、脳を発達させる大切な役割をもっています。夜更かしなどで睡眠をおろそかにすると、子供の成長に大きく影響するだけでなく、大人にとっても翌日の生活に影響し、慢性的になると睡眠障害を引き起しかねません。規則正しい生活リズムを守り、「しっかり寝ル」を実践しましょう。

きちんと食べル

まいにち 毎日、朝ごはんを食べよう！
このお米やパンだけでなくきちんと「おかず」も食べよう！



元気にあそんだり、べんきょうしたりするには、朝ごはんはとってもだいじなんだ。きそく正しく、バランスよく、きちんと食べようね。

保護者のみなさまへ

一日の始まりに食べる「朝食」は、大人も子供も、午前中から活動に過ごすための重要なエネルギー源です。特に体の小さい子供にとっては身体の発達、脳の活動に大きく影響します。

元気に一日を過ごすため、栄養バランスの良い朝食をとり、より良い「朝食習慣」を身につけましょう。

健やかに伸びル

しっかり寝ル・きちんと食べル・よく遊ブを習慣にすることで、子供の健やかな成長をうながします。

よく遊ブ

そと 外で元気に体を動かし、自然や人とふれ合いながら遊ぼう！



天気のよい日は、外であそぼう！友だちとあそんだり、体をうごかしたり、新しいあそびにもチャレンジしてみよう。

保護者のみなさまへ

子供の頃に元気に体を動かし、人や自然と触れ合い、様々な体験をすることで、個々の資質や能力は飛躍的に伸びます。五感に様々な刺激を与える「外遊び」や、興味・関心を広げる「体験」を通して、健やかな成長を促しましょう。また、大人も仕事や家事以外の時間を作り、運動や趣味などで「よく遊ブ」ことで、心身のリフレッシュが図れます。

スマートフォン・タブレットなどの使い方について



スマートフォンやタブレットを勉強以外で使いすぎると、体をうごかしてあそぶ時間やねる時間がへって体にもよくないよ。使い方について家族で話し合ってみよう！

