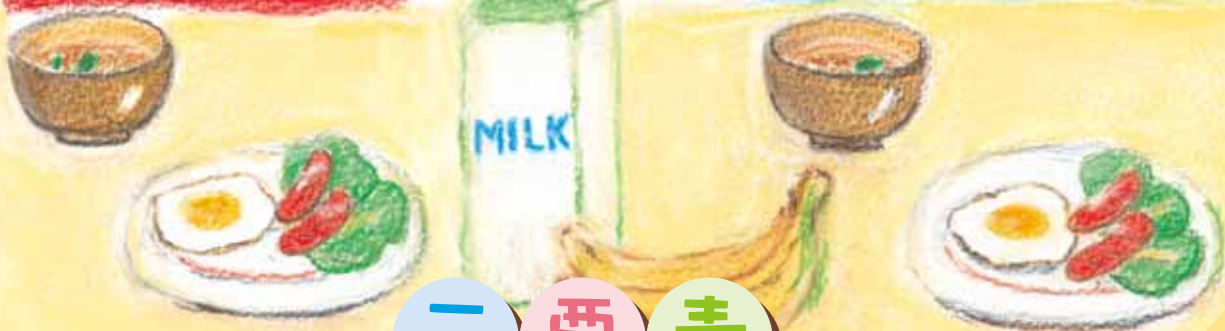




子どもの生活リズムは

「早寝・早起き・朝ごはん」から

しっかり
朝ごはん



元気な子どもの **三要素**

体を
うごかす

運動

栄養

睡眠

夜は早めに
おやすみなさい



11月1日は北海道教育の日
北海道教育委員会