

# 新しいガイドができました！

## 小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド—ステップ1— —ステップ2—



対象：主に小学校1年生から3年生  
(他の学年の児童への配布も可能。)

内容：毎日「起きた時刻」「朝ごはんの有無」「寝た時刻」を記録、点数化し、合計点によって早寝早起き朝ごはんキャラクターとお友達になれるというもの。  
石川県白山市教育委員会生涯学習課が作成した「生活リズムmonster攻略ブック」を参考にさせていただきました。



対象：主に小学校4年生から6年生  
(他の学年の児童への配布も可能。)

内容：「睡眠」「朝ごはん」「運動」の役割について学習する「学びのステージ」と生活リズムを記録し自分に合った睡眠時間を見つけることを目的とした「実践のステージ」からできています。

上記のガイドはダウンロードのページから内容を確認することができます。  
(<http://www.hayanehayaoki.jp/download.html>)

送付を希望の場合は、「ガイド発送依頼書」を使ってお申し込みください。  
※郵送料はご負担いただいております。予めご了承ください。

発行・お問い合わせ：  
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会  
TEL：03-6407-7767 FAX：03-6407-7699  
E-mail：hayane-hayaoki@niye.go.jp

