



令和3年度 佐敷中学校区の



4校・6園のみんなで取り組みます！

大野小学校、吉尾小学校、佐敷小学校、佐敷中学校、あしきた・まちのこども園、淳光育児園、認定こども園すくすく、大野保育園、吉尾保育園、計石保育園

毎月第1週は、「睡眠（早ね・早おき）」の  
共通取組期間です！

佐敷中学校では、生活リズムを整えるために

- 4点固定 9月6日（月）～9月10日（金）
- アウトメディアの日 9月7日（火）

上記のことに、取り組みます。

家族にあったルールづくり（子どもと一緒に考えましょう）

- 朝起きたら、朝の光をあびましょう！
- 朝ごはんをよく噛んで食べましょう！
- 
- 



子どもたちの健やかな成長のために、  
正しい生活リズムの向上を目指しましょう！