

# はやね 早寝・はやお 早起き・あさ・し・ど・う



こどもたちを健やかに育てるための  
市民の合言葉！

- ◆ **早寝・早起き** …… 眠りが心身を休養させ、からだをつくり、心を強くし、頭をよくさせます。早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが作れます。
- ◆ **あいさつ** …… 「心を開く」「その心に近づく」という意味があります。コミュニケーション(人と人とのかかわり)の大切な第一歩です。
- ◆ **食事** …… 朝食は1日の元気の源、1日の始まりの大切な食事です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。
- ◆ **読書** …… 心と言葉を豊かにします。言葉をふやす、自分の意見をもつ、新しいアイデアや表現方法を得ることなどにつながります。
- ◆ **運動** …… たくましく生きるための健康や体力を養います。運動は食欲を増進し、心地よい疲れをもたらします。

おうみはちまんしきょういくいいんかい  
近江八幡市教育委員会