

全国一斉「子どもを見つめよう!」キャンペーンを展開中

サアーツ!
早ね 早おき 朝ごはん

稲塚愛



親子が一緒にすごす時間、短くなっていませんか？
家族の約束事として就寝時間や起床時間を決めたり、
朝ごはんを一緒にとる時間を作るなど、
できるところから家族一緒に生活リズムの向上に努める
機会をつくりましょう。
特に **3のつく日** は、子どもを見つめましょう。

「早寝早起朝ごはん」全国協議会
<http://www.hayanehayaoki.jp>