

ルルブル チャレンジガイド



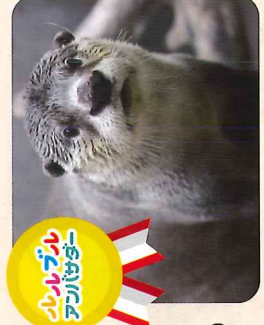
まほうのことは「ルルブル」
つよぐんきにする
ぼくらの心と体を
からだ
こころ

アニモサビュル
宮城県立動物園

みやぎっ子ルルブル推進会議
みやぎっ子ルルブル推進会議とは
子供の規則正しい生活リズムの定着を社会全体で進めるため、「ルルブル」の趣旨に賛同する学校や企業、NPOなどの関係団体によって構成されている団体です。

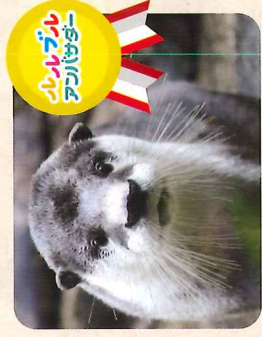
海乃杜ソラ

【性 別】 オス
【生年月日】 2012年3月14日
【出 身】 高知県のいち動物公園
何にでも興味津々、でもちよびりこわがりな男の子。茶色の鼻がチャームポイント。



ルルブル アンバサダー就任!

このたび、仙台らみの杜水族館の海乃杜ソラと海乃杜くるりがルルブルのアンバサダーに就任いたしました。



海乃杜くるり

【性 別】 メス
【生年月日】 2015年3月17日
【出 身】 伊勢夫婦岩ふれあい水族館
シーパラタイス
遊ぶことが大好きな元気な女の子。ピンク色の斑点がある鼻がチャームポイント。

【ツメナシカワウン】

- 【学名】 *Aonyx capensis* (英名) Cape clawless otter
- 【分布】 サハラ砂漠より南のカボンからコンゴ、ナミビアなどを除く南部アフリカに広く分布
- 【特徴】 前足にはほほツメがなく、水かきがい小さい。丸みおびた指先を器用に使いエサなどを挿む。

仙台らみの杜水族館 SENDAI UMINO-MORI AQUARIUM

〒983-0013 宮城県仙台市宮城野区中野4丁目6番地
●電話…022-355-2222
●ホームページ…http://www.uminomori.jp/
■営業時間
9:00~18:30(最終入館 18:00)
※営業時間は季節によって異なります



お問合せ先…みやぎっ子ルルブル推進会議(事務局:宮城県教育庁教育企画室)
〒980-8423 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1

- 電話…022-211-3616(平日 9:00~17:00)
- ホームページ…http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/
- ▶ルルブルについての情報を掲載しているほか、パンフレットなどをダウンロードできます。

「ルルブル」とは、子供たちの成長に必要な「しっかり寝る・きちんと食べる・よく遊ぶ」で健やかに伸びるからとったものです!



キミもくるとソラといっしょにルルブルにチャレンジしよう!!

しっかり寝る にチャレンジ!

- 毎日きまった時間にねよう
- じゅうぶんなすいみん時間をとろう

きちんとたべ にチャレンジ!

- 毎日朝ごはんを食べよう
- バランスよく「おかず」も食べよう

よくあそぶ にチャレンジ!

- 外で元気にたくさん体をうごかそう
- いろいろな体験をしよう

ぐう～
おやすみ…
ねるって
だいじ!



しっかりねる

よる
夜は9時まで(じゅうごう)に寝るよう(ねころ)にしよう!
まいにち
毎日、早寝・早起きを心がけよう!



げんご
ぐっすりねむると元気で大きな体になれるんだ。
あいで
寝ている間に脳はたくさん(な)の事をおぼえるんだ。
よる
夜は9時まで(じゅうごう)に寝るようにしよう。

「睡眠」は心身を休ませるだけでなく、特に成長過程にある子供にとっ
て、体を作り、脳を発達させる大切な役割をもっています。夜更かしなどで
睡眠をおろそかにすると、子供の成長に大きく影響するだけでなく、大人に
とっても翌日の生活に影響し、慢性的になると睡眠障害を引き起こしかね
ません。規則正しい生活リズムを守り、「しっかり寝る」を実践しましょう。

み
な
ご
ま
へ

がさかな
おいしい♪
たべるって
だいじ!



きちんとたべる

まいにち
毎日、朝ごはん(あさご)を食べよう!
お米やパンだけでなく
きちんと「おかず」も
食べよう!



ひんご
元気にあそんだり、べんきょうしたりするには、
あさ
朝ごはん(あさご)はとってもだいじなんだ。
ただ
きちんと正しく、バランスよく、きちんと食べようね。

一日の始まりに食べる「朝食」は、大人も子供も、午前中から活発に過ごす
ための重要なエネルギー源です。特に体の小さい子供にとっては身体の
発育、脳の活動に大きく影響します。
元気に一日を過ごすため、栄養バランスの良い朝食をとり、より良い「朝食
習慣」を身につけましょう。

み
な
ご
ま
へ

今日は何して
あそぼうかな♪
あそぶって
だいじ!



よくあそぶ

そと
外で元気に体を動か(うご)かして遊ぼう!
自然(しぜん)や人と
ふれ合(あ)って
体験(たいけん)しよう!



てんき
天気(てんき)のよい日は、外(そと)であそぼう!
とも
友達(とも)とあそんだり、体をうごかしたり
あたら
新しいあそびにもチャレンジしてみよう。

子供の頃に元気に体を動かし、人や自然と触れ合い、様々な体験をする
ことで、個々の素質や能力は飛躍的に伸びます。五感に様々な刺激を
与える「外遊び」や、興味・関心を広げる「体験」を通して、健やかな成長を
促しましょう。また、大人も仕事や家事や家事以外の時間を作り、運動や趣味
などで「よく遊ぶ」ことで、心身のリフレッシュが図れます。

み
な
ご
ま
へ

すこやかかほのびる

しゅうかん
しっかりねる・きちんとたべるとあそぶを習慣に
することで、すこやかな成長をうながします。



親子で、家族で、ルルブルをつづけよう!

「ねる」「たべる」「あそぶ」をたいせつにしてください。毎日ルルブルをつづけよう。
みやぎっ子ルルブル推進会議 顧問 / 東北大学加齢医学研究所 所長 川島 隆太
「早寝」「早起き」「朝ごはん」や「外遊び」は、子供の成長にとって大切なものです。
これらの習慣を身につけることにより、体力のみならず、学力の向上にもつながります。
ぜひこれからも、親子でルルブルを続け、お子さんの頑張りをサポートしてください。



保護者の
みなさまへ

川島先生からのメッセージ

