

ルルブルチャレンジガイド

ぼくらの心と体をつよ^{こころ からだ}くげんきにする
まほうのこ^{まほう}とば「ルルブル」

家族でルルブルをつづけよう!

「ねる」「たべる」「あそぶ」をたいせつにしてすごすと、
いつのまにかみんなの心と体がげんきいっぱいになるんだよ。毎日ルルブルをつづけよう。



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

ねるってだいじ!

しっかりねる

ぐっすりねむると元気で大きな体になれるんだ。
寝ている間に脳はたくさんの事をおぼえるんだ。
夜は決まった時刻に寝るようにしよう。



保護者のみなさまへ

「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ももっています。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。

たべるってだいじ!

きちんとたべる

元気にあそんだり、べんきょうしたりするには、
朝ごはんはとってもだいじなんだ。
きそく正しく、バランスよく、きちんと食べようね。



保護者のみなさまへ

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達、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。

あそぶってだいじ!

よくあそぶ

天気の良い日は、外であそぼう!
友だちとあそんだり、体をうごかしたり、
新しいあそびにもチャレンジしてみよう。



保護者のみなさまへ

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、個々の資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。

すこやかなのびる

しっかりねる・きちんとたべる・よくあそぶを習慣にすることで、すこやかな成長を促します。



スマホ・携帯・タブレットなどの使い方について

どんな事に注意すれば正しく使えるのか
家族で話し合ってみよう!



- 使いすぎってどれくらいなの?
- 夜おそくって何時なの?
- ふてきせつな写真ってどんな写真?
- 友達に送ってはいけないメッセージは?



家族と話し合っ
て、あなたのル
ールを書き込
んでみよう。

オリジナルのルールを考えてみよう!

スマホ・携帯・タブレットを使ってもよいのは、

1日 時間、夜 時までにはします。

アプリやゲームでお金が発生するときは、

友達にメッセージを送るときに気をつけるポイントは、

写真や動画をネットに公開するときは、

川島先生からのメッセージ



保護者のみなさまへ

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 教授 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。

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。

アニメもすび丸 ©宮城県・旭プロダクション



ルルブルを知る・学べる動画はこちら!

まなびブランドのまゆお姉さんと一緒に、ルルブルの大切さを学んでいきましょう!



<https://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/ruruburudouga.html>

お問合せ先

宮城県教育庁義務教育課幼児教育推進班

〒980-8423

宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号 宮城県庁16階

●電話…022-211-3615(平日9:00~17:00)

●ホームページ…<https://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu>

ホームページ

