

くつならべ みんななかよし いいえがお 小学3年男

↓
戸をあけて 心あたたか ならぶくつ 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

おいしいね 家族みんなで いただきます 小学4年 男

↓
まほうの言葉 作る私も うれしいよ 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

「宿題は!?!」 やれよやれよと 母の声 小学5年 女

↓
何回も 言い疲れたわ やれやれよ 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

おはようと 言葉一つで 笑顔なる 中学1年 男

↓
笑顔咲く あいさつリレー つなげよう 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

手作りの ごはんでいつも パワー出る 中学1年 女

↓
守りたい 体と心と その笑顔 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

お勉強 悪いじゃなくて 伸びしろです 中学3年 女

↓
伸びしろを 心待ちして 3年目 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

反抗期 いつもは言えない ありがとう 中学3年 女

↓
ありがとう その気持ちが 親孝行 母

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

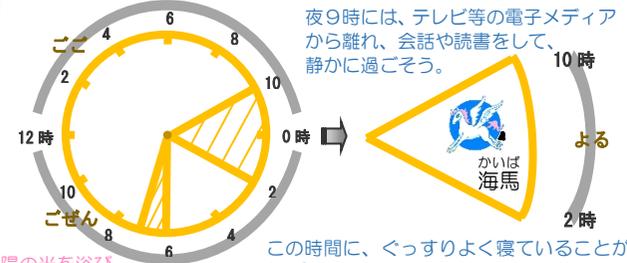
時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331



「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを整えよう!



- ★朝、起きる時間を決めよう!
- ★朝ごはんをちゃんと食べよう!
- ★夜、寝る時間を決めよう!
- ★生活リズムを整えよう!



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会 (0767)22-9331

「ご飯だよ」みんなが揃う 合言葉 母

↓
「いただきます」聞いて聞いてと 報告会 高校2年 女

羽咋市家族川柳入選作品より



ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・
スマートフォン・タブレット・
パソコンなどの我が家のルールを決めよう!!

時間：1日 時間まで、
 時以降使用しない



羽咋市家庭教育推進協議会少年育成部会
(0767)22-9331

ブレスローの7つの健康習慣

- ① 喫煙をしない
- ② 適正な飲酒
- ③ 定期的な運動
- ④ 適正な体重
- ⑤ 7から8時間の睡眠
- ⑥ 朝食を食べる
- ⑦ 間食の食べ過ぎ

出展
厚生労働省ホームページ
「e-ヘルスネット」

『健康』であるために、これらの7つの健康習慣に気をつけてみましょう。

羽咋市家庭教育推進協議会
(0767) 22-9331

5 A DAY (ファイブ・ア・デイ)



健康増進のために、1日5皿分(350g)以上の野菜と200gの果物を食べましょう。

野菜の摂取量が足りていません!

食事に野菜をプラスしてみよう。

野菜70g〔1皿分〕がとれる野菜料理の例
ほうれんそうのおひたし、きんぴらごぼう、野菜サラダ



5 A DAY (ファイブ・ア・デイ) 運動は、がん予防の目的で米国で発祥した健康増進運動です。

詳しくはこちら ↓

参考 一般社団法人
ファイブ・ア・デイ協会 資料



羽咋市家庭教育推進協議会
(0767) 22-9331

米国では、生活習慣病予防のために「5-2-1-0」肥満防止キャンペーンが各州で進められています。

5：5種類以上の野菜・果物摂取

2：スクリーンタイムは2時間以内

1：1時間以上の身体活動

0：糖分0の飲み物を選ぶ

『健康』『肥満防止』のために、これらの生活習慣を取り入れてみましょう。

羽咋市家庭教育推進協議会
(0767) 22-9331

石川県青少年健全育成会議
講演内容より、
一部抜粋

【あいさつ運動】 羽咋駅東口 7:00~8:00

あいさつ運動実施時に、主に高校生を対象として、インターネットや生活リズム、健康に関する啓発カード入りのポケットティッシュの配布



7月4日(金) 少年育成部会