

～令和 1 年度から令和 3 年度の「基本的な生活習慣に関する調査」の現状から～

単位:% * 小数第 1 位以下四捨五入 まるめのために総数が 100%にならない

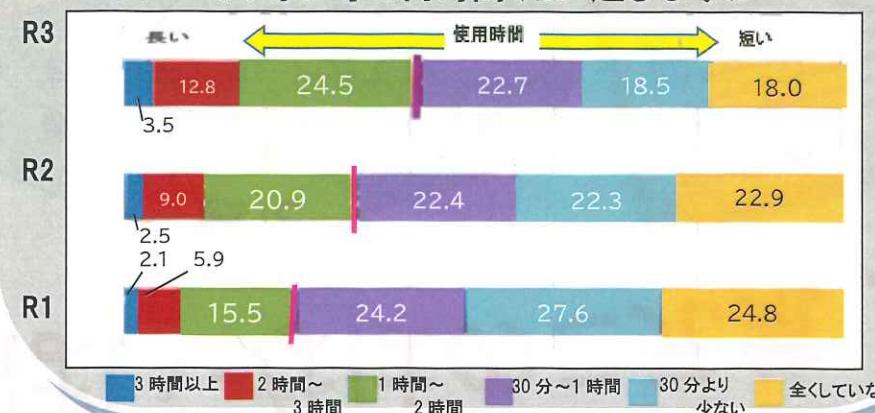
【図 1】 降園後、体を動かして遊びますか



休日、体を動かして遊びますか



スマートフォン等で何時間くらい遊びますか





基本的な生活習慣・望ましい生活リズムの形成に向けて

～令和4年度 那覇市の学校教育及び那覇市学力向上推進に係るこども園重点取組～



合言葉は

笑顔いっぱい・夢いっぱい・なはのこ元気！



親子で一緒にほっこりタイム

- 一日一回ぎゅっと抱きしめて、心ほっこりお話しタイム
- 親子で絵本の世界を楽しもう



食べて

- 朝ごはん 毎日たべて
今日も一日元気モリモリ

動いて

- 親子で楽しく「てくてく登園」
- お家の中でも、戸外でも、
親子で体を動かして
楽しい時間

よく寝よう

- 夜は9時までには寝ましょう
- 朝は6時30分までには
起きましょう



総務省資料：「デジタル時代の
子育てと一緒に考えてみよう！」

親子で決めよう・約束を守ろう スマホの使い方

- スマホを使う時の約束を決めましょう
- 就寝前のスマホの使用は控えましょう
- 約束を守れたら、ちゃんと褒めてあげましょう

(総務省資料：約束例)
めのために、ながくつかいません（1じかんまで）
ごはんのときと、ねるまえにはつかいません