

「保護者の皆様へ」

ルルブル挑戦事業について

宮城県教育委員会では、基本的な生活習慣の確立が子どもの知・徳・体の調和のとれた成長に欠かすことができないものであることから、親子で楽しみながらルルブルの重要性を理解し、ルルブルの実践のきっかけとするため、「ルルブルチャレンジポスター」を制作しました。

普段から「早寝・早起き・朝ごはん・外遊び」に代表される、ルルブルを実践されているご家庭も多いことかと思いますが、この「ルルブルチャレンジポスター」をきっかけに、あらためてルルブルの大切さを見つめ直し、実践していただければと思います。

〈「ルルブル」とは…〉

子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝ル、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸びル」から取った造語です。



〈ルルブルチャレンジポスターの使い方〉

1. ポスターに書かれた内容を親子で読み、毎日寝る時刻などを決めます。
 - ◇ ご家庭によって、この他の決まりを決めてもよいでしょう。
 - ◇ ポスターは、ご家族の皆様からよく見える場所に貼り付けると効果的です。
2. 4週間※、ご家庭で決めた寝る時間などを守り、ルルブルを実践します。
実践した結果を、毎日「ルルブルチャレンジシート」に記入（シール貼付）します。
※ 通園・通学する幼稚園・保育所(園)・小学校等から指定の期間があれば、その期間
3. 親子で取組結果について話し合い、「保護者の皆様から」の欄に、お子さんへのメッセージや取組の感想・工夫点などを記入します。
4週間実践した後は、「ルルブルチャレンジシート」を点線から切り取り、通園・通学する幼稚園・保育所(園)・小学校等に提出してください。
4. 後日（10月中旬頃）、「ルルブルカード」（予定）が各幼稚園・保育所(園)・小学校等から配布されます。
～注意～ チャレンジシートを提出しなかった場合、原則として「ルルブルカード」（予定）は配布されませんのでご注意ください。
5. ルルブルは、子どもの健やかな成長のために大切なことです。
チャレンジ期間が終わっても、各家庭で取組を続けましょう。

「ルルブルカード」（予定）は、
現在制作中です。