

【保護者の皆様へ】

## ルルブル・エコチャレンジ事業について

宮城県教育委員会では、基本的な生活習慣の確立が子供の知・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、実践のきっかけとするため、「ルルブル・エコ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と思いますが、あらためてその大切さを見つめ直し、実践していただきたいと思います。

また、いつもより早く寝ることや、外遊びをすることなど、ルルブルの実践は、結果としてエコにもつながります。各家庭でルルブルの取組をぜひ、毎日続けましょう。

### 〈「ルルブル」とは…〉

子供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」から取ったものです。



アニメむすび丸 ©宮城県・旭プロダクション

### 〈ルルブル・エコ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、寝る時刻などを決めます。
  - ◇ ご家庭によって、このほか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刻などを目標に、ルルブルを実践します。  
実践した結果を、毎日「ルルブル・エコチャレンジシート」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、お子様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. 後日（9月上旬以降）、「ルルブル・エコチャレンジ認定証」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・エコチャレンジ認定証」は配布されませんのでご注意ください。
5. ルルブルは、子供の健やかな成長のためにとっても大切です。  
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。