

—小学校入学までに—

はじめよう!明日につながる生活リズム



心とからだいきいき キャンペーン

そとで元気に遊ぼう

外遊びを通して、
体を動かす楽しさを
伝えましょう。



昼

絵本の読みかきかせが、
心の栄養になります。

えほんを読もう



幼児版

キャンペーンの 6つの柱

ながい時間
テレビを見ないでね

ノーテレビデーを設けて
読書・回らんの時間を
つくりましょう。



あいさつをしよう

さわやかな「あいさつ」を
身だしなみは
気持ちのよい1日の
はじまりです。



夜

たっぷり寝よう

早寝・十分な睡眠は、翌日の
目覚め・意欲・集中力の源です。



しっかりと
朝ごはんを食べよう

朝食は一日の集中力・持続力を生みます。
楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。
(一日一度は家族いっしょに食事)



子どもたちとしっかり向き合いましょう!!

はじめよう！明日につながる生活リズム

近年、基本的な生活習慣が身についておらず、小学校生活にスムーズに適應できない子どもが増えています。幼児期から基本的な生活リズムを整え、習慣づけることがとても大切です。小学校入学までに身につけておきたい基本的な生活習慣を家族と一緒に振り返ってみましょう！



親子でチェック！生活リズム

①決まった時間にすっきり起きたかな？

早起きは生活リズムの基本！朝ごはんや準備の時間を逆算して起きる時刻を決めましょう。

②しっかり朝ごはんを食べたかな？

朝ごはんは1日の元気の源。栄養のバランスも考えてしっかり食べさせましょう。

③自分で着替えができたかな？

着脱の自立や活動を考えた服装を心がけましょう。

④顔洗いや歯磨きをしたかな？

子どもの健康管理（歯磨き、排便、入浴など）に気をつけましょう。

⑤あいさつや返事が元気にできたかな？

まずは大人が率先してあいさつしましょう。

⑥外でいっぱい遊んだかな？

生活リズムを整えるためには、元気いっぱいに体を動かす遊びが大切です。

⑦テレビ・ゲームは決めた時間を守れたかな？

まずは、子どもと約束を決めましょう。テレビを見ない時間をつくって、家族でふれあう時間をつくりましょう。

⑧夜ごはんは楽しく食べたかな？

家族でできるだけ一緒に食事をして、一日のできごとを話し合しましょう。

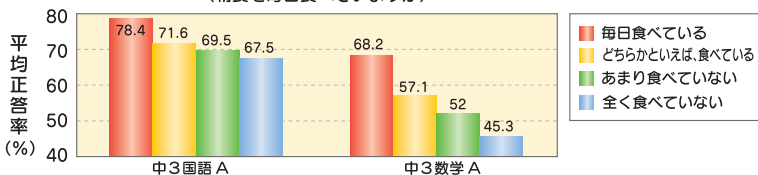
⑨一緒に本を読んだかな？

読み聞かせや読書で豊かな感性、思いやりの心を育てましょう。

⑩早く寝たかな？

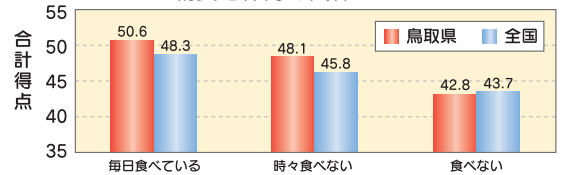
大人の生活リズムに子どもたちを合わせていませんか？子どもたちが9時頃までには、眠りやすいような環境を整えましょう。

朝食と学力の関係
(朝食を毎日食べていますか)



※平成22年度全国学力・学習状況調査より

朝食と体力の関係 (中2女子)



※平成22年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査より



子育てホットライン

●「子育てホットライン」は、専門の相談員が、子育て・家庭教育に関する悩みを電話や電子メールで伺います。悩みを一人で抱え込まないで相談してみてください。
(匿名で相談ができます。プライバシーは固く守られます。)

●電話相談

☎ 0857-36-1154
受付：月～金 10:00～17:00

●電子メール相談

✉ tel.kosodate@pref.tottori.jp
受付：24時間