

—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・団らんの時間を
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？

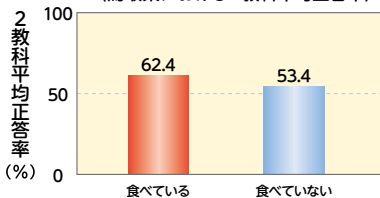
読み聞かせや読書で豊かな感性、思いやりの心を育てましょう。

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（中学校3年生）

（鳥取県における2教科平均正答率）

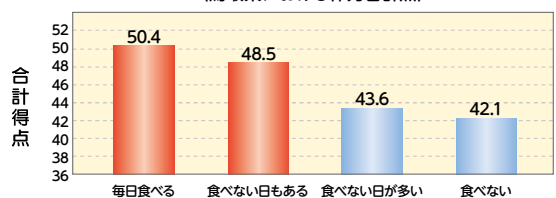


※平成28年度全国学力・学習状況調査より

※2教科平均正答率とは
 「(どちらかといえば)している」と回答した生徒の国数2教科の平均正答率
 「(どちらかといえば)していない」と回答した生徒の国数2教科の平均正答率

朝食と体力の関係（中学校2年生女子）

（鳥取県における体力合計点）



※平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より



家庭でのしつけ、子育てなど
 どんな小さなことでもかまいません。
 気軽に相談してください。
 （相談は無料、秘密は守られます。）

●相談電話●

0857-31-3956

（月～金 8:30～17:15 年末年始・土日祝日を除く）

●相談メール●

soudan@kyoiku-c.torikyo.ed.jp (24時間受付)