

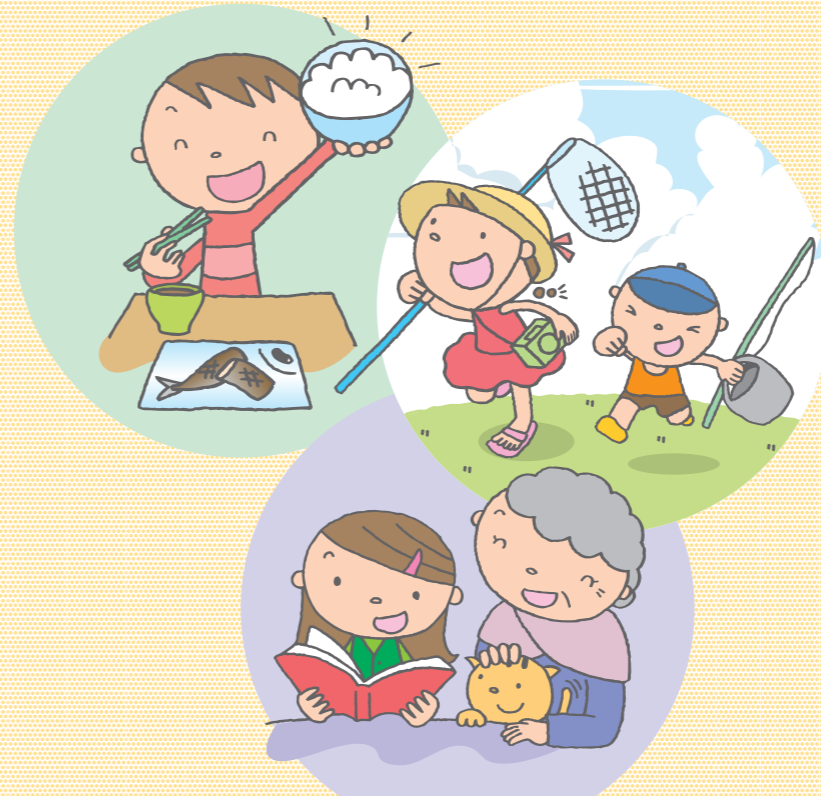


幼児期のうちから基本的な生活リズムを整え、習慣づけることがとても大切です。小学校入学までに身につけておきたい生活リズムを家族で一緒に振り返ってみましょう。

- | | |
|--|--|
| <p>①決まった時間に起きますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>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、起きる時間を決めましょう。</p> <p>②ひとりで起きますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>③朝ごはんを食べますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>④洗顔・歯みがきはしますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>お子さんの健康管理（歯みがき、排便、入浴など）に気をつけましょう。また、その日の活動を考えた服装に心がけましょう。</p> <p>⑤体を動かして遊びますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>このほかにも、お子さんと一緒に「生活リズム」について考えてみましょう。</p> | <p>⑥テレビやゲームは、決めた時間を守りますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>⑦あいさつ・返事をしますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>⑧夕ごはんは楽しく食べますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>一日のできごとを話し合える親子関係を作りましょう。</p> <p>⑨いっしょに本を読みますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>⑩早く寝ますか？ <input type="checkbox"/></p> <p>大人の生活リズムにあわせていませんか？子どもたちが9時ごろまでには就寝できるよう、眠りやすい環境を整えましょう。</p> |
|--|--|

大切です！幼児期の生活習慣づくり

心からだいいきいきキャンペーン



子どもたちが健やかに成長していくためには、基本的な生活習慣が身につけていることが大切です。

このリーフレットには、幼児期に特に大切にしていきたい6つの生活習慣を紹介しています。

小学校に入学するまでの準備の一つとして、お子さんの生活習慣づくりに取り組んでみませんか。

幼児期に特に大切にしたい生活習慣

しつかり朝ごはんを食べよう

本（絵本）を読もう

あいさつをしよう

長い時間のテレビ・ゲームの視聴はやめよう

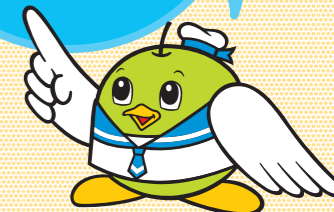
体を動かして遊ぼう

たっぷり寝よう

このほかにも、家庭で大切にしたい決まりなどについて、話し合ってみましょう！

※この欄は、ご家庭で大切にしたい決まりなどをご記入ください。

鳥取県では、各種調査の結果などから、生活習慣と学力・体力との間に相関関係があることが明らかになったため、平成17年度から「心とからだいきいき（食・読・遊・寝）キャンペーン」により、学校・家庭・地域と協力して望ましい生活習慣の大切さについての働きかけを行っています。



鳥取県

子育て王国とっとりサイトを今すぐチェック！
～小さな支えが大きな安心～

鳥取県は現在、子育てしやすい環境づくりを目的として「子育て王国鳥取県」をめざす様々な取組みを行っています。県の子育て情報総合ホームページ「子育て王国とっとりサイト」をご利用ください！

おすすめコンテンツ

- 子育て支援情報レポート 知っている？ おしえて！ 王国リサーチ♪
- NEW ここでも使える！ とっとり子育て応援パスポート協賛店
- 子どもの年齢別子育て情報をお届け！
- リレーコラムのページ 各分野の専門家による子育て情報コラムです。

子育て家庭に役に立つ・必要な・便利な情報をつめた「頼れるサイト」をコンセプトにしています。『子育て王国とっとり』で検索いただく下記URLにアクセス！

<http://www.kosodate-ohkoku-tottori.net/>

楽しく、生活習慣を身につけましょう！
生活習慣啓発かるた

「いきいきキャンペーンかるた」

あ 子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るため、小学生のみなさんから標語（読み札）を募集して作成したかるたです。

44種類の標語で、生活リズムをはじめ、思いやりやお手伝いに関することなどが楽しく学べます。

（鳥取県教育委員会のホームページから印刷してご利用いただけます。）

いきいきキャンペーンかるた 検索

子育てホットライン

「子育てホットライン」は、子育てに関する電話相談です。子育て・家庭教育に関して、専門の電話相談員が話を伺います。悩みを一人で抱えないで相談してみてください。（相談は匿名です。プライバシーは固く守られます。）

- 子育てに自信がない・・・
- 子どもの健康や発達で不安がある。
- 子どものしつけで悩んでいる。
- 子育ての悩みを聞いてほしい。
- どこに相談していいのかわからない。など

☎0857-36-1154

（月～金）10:00～20:30 （土）10:00～17:30

ホームページに、子育てのアドバイスを掲載しています。

子育てホットライン 鳥取県 検索

生活習慣づくりは、幼児期からはじめましょう！

お子さんの成長に合わせて、楽しみながら無理のないように取り組んでみましょう！



しっかり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。栄養バランスも考えてしっかり食べましょう。

＜簡単・朝食メニュー＞

千草風にら玉焼き



- 【材料（2人分）】
 にら…（1cmカット）50g
 卵……………2個
 牛乳……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1
 たれ { 酢……………小さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 ごま油…少々

■作り方

- ①卵を溶き、牛乳とにらを加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を入れ、①を流し入れる。
- ③うす焼きにする。裏返して両面を焼く。
- ④たれを添える。

おすすめポイント

- ・不足しがちな緑黄色野菜をとることができます。
- ・ごま油入り酢醤油で、食欲がない朝もさっぱりと食べられます。
- ・火のとおりが早いため、短時間で調理できます。

（鳥取県学校栄養士協議会提供）

本（絵本）を読もう



本（絵本）の読み聞かせや読書は、心の栄養になります。

- ・言葉が豊かになります
- ・想像力、創造性、感受性などが豊かになります
- ・親子のコミュニケーションが深まります

- 就寝前にお話をしてみることはじめてみましょう。
- お子さんのお気に入りの絵本の、好きなところだけを繰り返し読むのもよいでしょう。



親子で楽しむ

すくすく★クイズ

挨拶や手洗い・うがいなどの基本的な生活習慣をクイズ形式で楽しく身につけてみませんか。

★とってもたいせつ！まいにちのあいさつ

- ①あさのあいさつは……………『……………』
- ②ねるまえのあいさつは……………『……………』

★ごはんのまえやあとには……………

- ③ごはんやおやつの前、なにをしますか？
（きれいにして、バイキンとさよならしよう！）
- ④ごはんを食べるまえのあいさつは……………『……………』
- ⑤ごはんのあとのあいさつは……………『……………』
- ⑥ごはんのあとに、きれいにみがくのはどこかな？
（むしぼとさよならしよう！）

★すこしむずかしくなるよ！わかるかな？

- ⑦わたしたちのからだをうごかすためにひつようなものは、なにかな？
（おいしいね！たくさんたべよう）
- ⑧そとからかえったときに、くちのなかをぶくぶくガラガラあらって、きれいにすることは、なにかな？
（バイキンとさよならしよう！）

クイズの他にも「かるた」で、生活リズムやお手伝いなどについて学んでみませんか。

- （ほ）本の中 楽しさいっぱい 夢いっぱい
 （か）かえったら 手洗い うがい お手伝い

（詳しくは裏面「いきいきキャンペーンかるた」をごらんください。）



あいさつをしよう



身近な人とのコミュニケーションは、あいさつから始まります。

- ・おはようございます
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・ありがとうございます
- ・ごめんね
- ・おやすみなさい
- ・こんにちは
- ・さようなら

わたしたち大人から子どもに声をかけて、あいさつのお手本を示しましょう。家族みんなであいさつを交わすと気持ちがよいですね。

体を動かして遊ぼう



体を動かす楽しさを教えましょう。

できるだけ屋外で、体を動かして楽しく遊びましょう。実体験が生きる力になります。ご家族と一緒に、できることから少しずつはじめてみましょう。



- ・片足を上げて向きあいます。
- ・片足のまま、相手を押したり引いたりします。



- ・向かいあって手をつなぎ、子どもが親の足の甲にのります。
- ・足を交互に上げます。

- 楽しく体を動かして、運動を好きになることが大切です。
- 体を動かすと、よく食べてよく眠れます。

事故やケガに注意しましょう

長い時間のテレビ・ゲームの視聴はやめよう

家族でテレビやゲームの時間を決め、家族で触れ合う時間を作りましょう。

テレビを消して……………しよう！

- 家の中では ・おしゃべり(会話) ・折り紙 ・トランプ
 ・読書 など
 外では ・なわとび ・かけっこ ・魚つり など



たっぴり寝よう



決まった時間に寝て、決まった時間に起きることは、規則正しい生活リズムの基本であり、お子さんの成長にとって欠かせないものです。

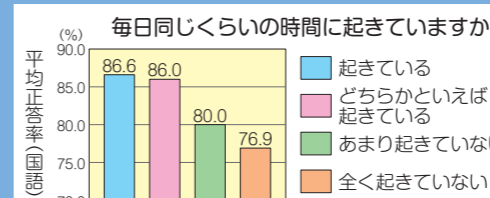
- お子さんと「〇時に寝る」と約束をしてみましょう。お子さんが幼いうちは、添い寝や読み聞かせなどにより、眠りに入りやすくするとよいでしょう。
- 昼間に体を動かすと、夜はよく眠れます。

参考

生活習慣と学力・体力に関するデータ

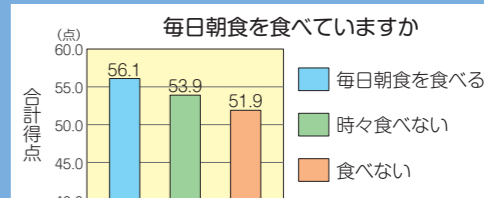
朝食を毎日食べる子どもや、概ね決まった時間に起床する子どもの方が、そうではない子どもより学力や体力が高いなど、生活習慣と学力・体力の間には、相関関係のあることが明らかになっています。

起床時間と学力の関係（鳥取県小6）



（平成22年度 全国学力・学習状況調査）

朝食と体力の関係（鳥取県小5男子）



（平成21年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査）