

# —小学校入学までに—

子どもたちのために、私たちができること

## 心とからだいきいきキャンペーン



本も読もう

本の読み聞かせが  
心の栄養になります



外で元気に遊ぼう

太陽の下で体を動かして遊ぼう  
実体験が生きる力になります

### 昼 幼児版 キャンペーンの

## 6つの柱



あいさつを  
ありがとう

あいさつを通して、思いやりや  
感謝の気持ちが育ちます



長い時間テレビを  
見るのはやめよう

テレビやゲームは  
時間を決めて  
ノーテレビデーを設けて  
読書・団らん

### 朝 夜



しっかり  
朝ご飯を食べよう

朝食は、一日の集中力・持続力を生みます

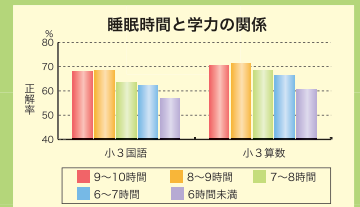
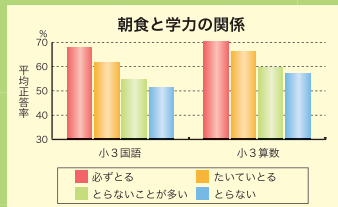


たっぷり寝よう

早寝・十分な睡眠は、  
翌日の目覚め・意欲・集中力の源

### こんなデータがあります！

朝食を食べる子どもの方が食べない子どもより学力が高く、テレビやゲームをする時間が少ない子どもの方が学力が高いなど、生活習慣と学力・体力との間には強い相関関係のあることが明らかになってきています。  
(※平成18年度基礎学力調査より)



大切です！



# 生活リズムや社会のルール・マナー

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決まった時刻に起きましたか？

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子どもが一人で起きましたか？

③朝ごはんを食べましたか？

朝ごはんは1日の元気の源。栄養バランスも考えてしっかり食べましょう。

④顔洗いや歯磨きはしましたか？

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。また、着脱の自立や活動を考えた服装を心がけましょう。



⑤外でいっぱい遊びましたか？

⑥テレビ・ゲームは決めた時間を守りましたか？

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使って家族でふれあう時間を作りましょう。



⑦返事・あいさつをしましたか？

まずは大人が率先してあいさつしましょう。

⑧夜ごはんは楽しく食べましたか？

一日のできごとを話し合える親子関係をつくりましょう。

⑨一緒に本を読みましたか？

読み聞かせや読書で豊かな心を育てましょう。



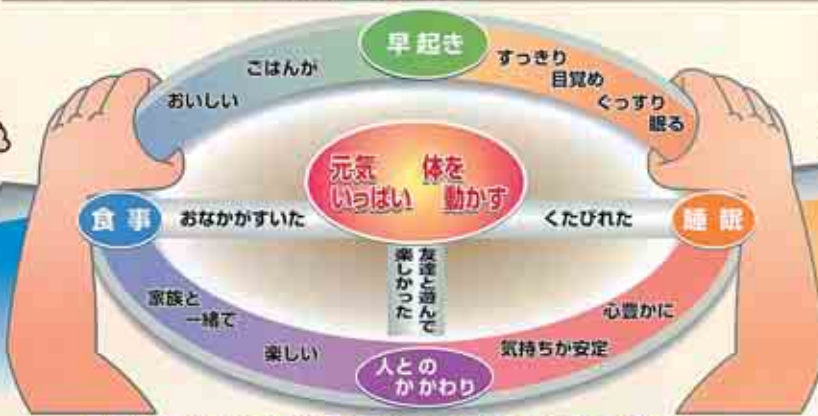
⑩早く寝ましたか？

大人の生活リズムに合わせていませんか？子どもたちが9時頃までにはおやすみするよう、眠りやすい環境を整えましょう。

## 生活リズムを整えるためには 元気いっぱい体を動かす遊びが大切!!

親の意識の持ち方で  
子どもの育ちが変わります。

体を十分に動かして「おもしろかった」 → 「おなかがすいた」 → 「ごはんがおいしい」 → 熟睡 → 早起き  
→ 「くたびれた」 → 「寝たい」 → 熟睡 → 早起き  
というリズムを自然に生み出すことが大切です。



ひ弱  
乏しい活力  
親の生活優先  
栄養の偏り

丈夫  
豊かな心  
子どもの生活リズム重視  
バランスの良い食事

どちらの方向に進めるかは 親のハンドル次第

全国国公立幼稚園長会作成「みんなで語ろう幼児の生活 みんなで守ろう幼児の生活リズム」より引用