いきいき生活リズム



生活リズムの改善! まずは「早起き」から 始めましょう。

朝起きたら、家族みんなで 元気に "おはよう!"

つぎは「朝食」で脳を

食事時間は楽しい時間! 朝ごはんをしっかり食べて



リズムも

テレビやゲーム機・ パソコンの明かりは 脳への刺激が強いので、 就寝する30分前には 終わりましょう。

時間を決めて、 おだやかな環境をととのえ "おやすみなさい"

平日・休日で就寝時間が2時間以上ずれる傾向の ある小学生は4割、中学生は6割近くいます。就寝 時間が規則的な人の方が、イライラも抑えられ、午 前中から授業に集中できるようです。

就寝時間のずれとイライラの関係(中学生) なんでもないのにイライラする

ない 8.4% 19.4% 28.2% 43.9%

就寝時間のずれと授業中の眠気との関係(小学生)

ς 2 1 (0% C		20%		40%		60%		80%		
	よくある	24.	.8%		32.1%		19.	6%	23	3.5%	
J٤	きどきある	12.7%	% 32.		9% 2		29.1%		25.4%		
æ	まりない	8.8%	.8% 23.1%		35.2%		6		32.9%		
	ない(5.6% 1	18.6%		26.2%		48.			5%	

●睡眠を中心とした子供の自立等との関係性に関する調査(対象小学5年から高校3年)(文部科学省 平成26年)

目覚めさせましょう。

一日のエネルギーをチャージ!



いってきます!ただいま!の声は 元気な心のバロメーター

興味の変化、 何気ない言葉・態度、 視線を合わせられるか など心にとめて みましょう。



小学⇒高校と学校段階が上がるにつ れて、何でもないのにイライラするこ とがあると答える割合が高くなって

自	立や心	身の	不調等	(な	んでも	ない	のに1	′ライ	ラする	5)
096	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100

小学生	8.7%	16	.7%		26.6%			47.			.9%	
中学生	11.5%		23.09	16		31.	9%	96		33.7%		
高校生	14.1%			28.9%			32.6%				24.4	96

□よくある □ときどきある □あまりない □ない

家庭学習のめやすは 小学校高学年【学年×10分+10分】 中学生【学年×1時間+1時間】

※各市町村・学校から示される時間も

メディア使用のルール について、持たせる前に話し合い、 持たせた後も親の管理

「フィルタリンク や「ウィルス対策」 で安全対策を しましょう。

保護者の責任で『ペアレンタルコントロール』の 措置が必要です。

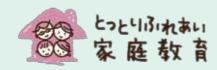
- ・インターネットを利用できる時間や場所を制限



保護者の みなさま^

子育てやしつけに悩みはつきものです。ときには困ったりイライラしたりすることもありま すね。学校の様子や友だち関係、子育ての悩みを相談できる人が身近にいますか?地域の活 動や保護者活動、学校の参観日等に参加して、リラックスしながら情報交換できる関係をつく りましょう。

鳥取県教育委員会 小中学校課 電話 0857-26-7521 FAX 0857-26-8170 http://www.pref.tottori.lg.jp/shouchuugakkouka/





子どもと向きあう

とっとりの家庭教育

~すこやかな"とりっこ"の成長を共に~



たくましく・夢をもって・自立できる子を育てる

生活習慣を 身につけよう

生きる力を 育てよう

夢を 育てよう

広い心で 受けとめよう

鳥取県教育委員会