

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。

スタート

朝起きたら、家族みんなで
元気に“おはよう！”

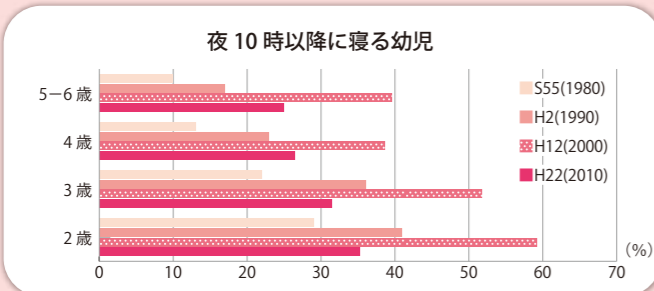
つぎは「朝食」で脳を
目覚めさせましょう。

幼児の生活あいうえお
「あ」あいさつ
「い」いつものリズム
「う」うんどう・あそび
「え」えほん
「お」おやこの時間



食事時間は楽しい時間！
朝ごはんをしっかり食べて
一日のエネルギーをチャージ！

近年、幼児の就寝時間が改善する傾向が見られます。
昼間にしっかり体を動かして、子どもが眠りにつきやすい
生活リズムを心がけましょう。



ごはんやおやつの前、
遊びの後は
手洗いでびかぴか

自分で
やろうとする
気持ちを大切に
しましょう。

ほめることで
やる気を引き出し、
習慣につなげ
ましょう。



自然の中で
おもいっきり外遊びの時間

“ねえきいて”
子どもの瞳と向きあう時間

絵本の読み聞かせて
ふれあいの時間

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”

お気に入りのもの、
トントンしながらの
添い寝、絵本などが
あるといいですね。

安心して
眠れる入眠の
パターンをつくり
ましょう。



保護者の
みなさまへ

家庭では、子どもとの時間を大切にしながら、生活習慣、いのちの大切さ、感謝や思いやりの心、社会のルールやマナーなどたくさんを教える育っています。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。子育てやしつけに悩みはつきものです。子どもの成長を見守りながら、あせらずゆっくりと家庭でできることから取り組んでいきましょう。子育ての悩みを一緒に考えてくれる人が身近にいますか？まずは、地域の子育てサロンや家庭教育講座に参加して、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。

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

4つの
ポイント

生活習慣を
身につけよう

生きる力を
育てよう

家族の時間を
つくろう

広い心で
受けとめよう