



とっとりふれあい
家庭教育

＼家庭で応援！／ 小学生スタート ブック

子どもの自立スイッチ、ON!



心とからだいきいき キャンペーン

- しっかり朝食を食べよう！
- たっぷり寝よう！
- じっくり本を読もう！
- 長い時間テレビを見るのはやめよう！
- 外で元気に遊ぼう！
- 服装を整えよう！

鳥取県教育委員会

令和8年1月

1

小学校生活わくわくスタート

わくわくドキドキの小学校生活

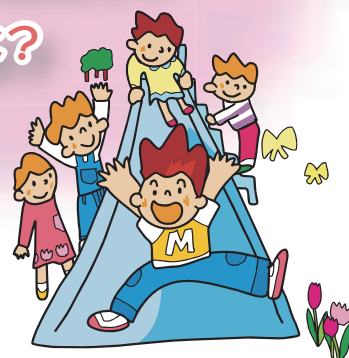
ともだちなんにんできるかな♪

べんきょうってむずかしいのかな？

ランドセルうれしいな♪

せんせいのおなまえなんていうんだろう？

きゅうしょくのこさずたべられるかな？



子どもにとっては、すべて初めてのことばかり。楽しみの中にも不安をかかえながら迎える小学校生活です。

家庭は、生涯にわたる人間関係の出発点。基盤となるのは、子どもと親しい大人との「信頼に基づく心理的な絆(愛着)」です。家庭では、子どもの気持ちに心を寄せ、不安を一つ一つ乗り越えていけるように、心のサポートをしていきましょう。

小学校入学前サポートポイント

「しっかりね!」と励ます言葉も、学校に慣れるまでは子どもの不安を大きくすることがあります。学校が「楽しみ」と期待感をもてるようにすることが大切です。

子どもの期待感を育てよう!

- 「はい」と返事ができたらしっかりほめましょう。
- 「自分でできた!」を少しずつ増やしましょう。
- 小学校へ持って行く物を一緒に確認しましょう。
 - ・持ち物のどこに名前が書いてあるのか、子ども自身が知っておくことが大切です。

子どもの安心感が大切

- 親子で会話をしながらしっかり抱きしめ、愛情を言葉と態度で伝えましょう。

いいね。
頑張ってるね。

大好きだよ。
大切だよ。

大丈夫だよ。
一緒にやろう。

1年生の時間割(例)

	月	火	水	木	金
1	こくご	さんすう	さんすう	ずこう	こくご
2	さんすう	こくご	たいいく	ずこう	さんすう
3	たいいく	おんがく	こくご	おんがく	たいいく
4	こくご	せいかつ	どうとく	こくご	せいかつ
5	がっかつ	しよしゃ	せいかつ	こくご	こくご

◇授業は45分間です◇

※ 40 分間の学校もあります。

入学当初は、短時間の学習や体験活動を多くするなど、時間割や学習内容を工夫してスタートします。

2 家庭教育のポイント

親が育む大切なこと

家庭での教育は、子どもの健康や心の成長に大きな影響を与えます。お子さんに、家族の行動や口ぶりにそっくりなところはありませんか？特に、子どもは親の姿をよく見ています。親の見せる表情・態度、かける言葉すべてが「家庭教育」です。子どもの自立までは、あせらず一步一步が大切です。次の3つのポイントを確認して、しっかり子どもと向き合っていきましょう。

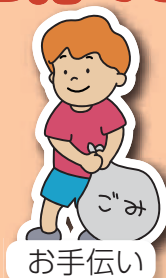
① 生活習慣を身につけさせましょう



② 夢を育てましょう



③ 生きる力を育てましょう



① 生活習慣を身につけさせましょう

早寝

早起き

朝ごはん



十分な睡眠時間をとろう

学校への登校時間を考えて、毎日の就寝時刻を決めましょう。

推奨される睡眠時間 小学生…9～12時間

健康づくりのための睡眠ガイド 2023「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会」（令和6年2月）

※テレビやゲーム、スマートフォンは脳を刺激し、寝付きを悪くします。就寝の1時間くらい前には切り上げましょう。

毎日朝食をとろう

朝食は1日の活動エネルギーの源です。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物はブドウ糖となり、脳のエネルギーになります。しっかり朝食をとりましょう。

これで、しっかり朝ウンチ👏

【我が家の生活リズム】

起床 _____ : _____ 帰宅 _____ : _____
家を出る _____ : _____ 就寝 _____ : _____

「眠育」の ススメ 子どもたちの健全な心身の成長には、十分な睡眠と適切な生活リズムが必要です。子どもたちに睡眠の大切さを伝え、自分の睡眠について考える取組をすすめていきましょう。

② 夢を育てましょう

読書

- 本を通じて子どもは想像力や豊かな感性を身につけることができます。
- ・子どもと一緒に図書館に行きましょう。
- ・家族の団らんに「読書の時間」をつくりましょう。

体験活動

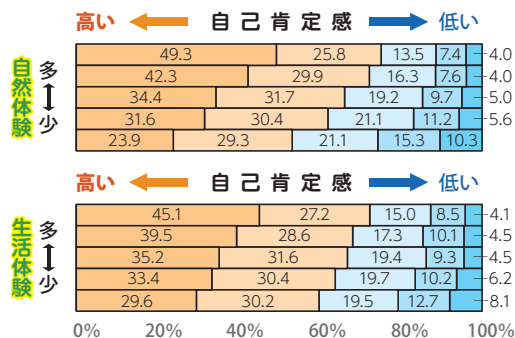
- ◆公園、砂場、校庭などで力いっぱい体を動かして遊ばせましょう。
- ◆自然や生き物とふれ合う機会、外遊びの機会をつくりましょう。
- ◆地域の活動に家族ぐるみで参加したり、時には子ども一人で参加させたりしましょう。

★自然体験や生活体験が多い子どもほど、自立の行動習慣が身についており、自己肯定感が高い傾向があります。



鳥取県立図書館 1階 子育て応援コーナー

体験活動の効果



※パーセントの数値は四捨五入しているため、必ずしも100.0%に一致しない。
青少年の体験活動等に関する意識調査（令和4年度調査）報告書
独立行政法人国立青少年教育振興機構（令和6年3月発行）

③ 生きる力を育てましょう

あいさつ

- あいさつはコミュニケーションのはじまりです。「おはよう」「いただきます」「さようなら」「ただいま」「ありがとう」「ごめんなさい」を、声を出してはっきり伝えることを教えましょう。

- あいさつも、大人の行動が子どもたちの手本になります。
よい手本を見せられるよう、日ごろから心がけましょう。

お手伝い

- 子どもも家族の一員として尊重し、できそうなことを任せてみましょう。お手伝いをしてくれた後は「ありがとう」「うれしい」「たすかったよ」の言葉を忘れずに！子どもに自信をつけ、自立への一歩につながります。

お手伝い(例)

- 配膳する。野菜を切る。
- 洗濯物をたたむ。
- 階段・廊下を掃除する。



家庭学習

- 親子で学習の約束をつくり、習慣になるよう応援しましょう。
- 勉強が得意な子どもも苦手な子どもも「できるようになりたい」という気持ちは誰もがもっています。子どもへの共感や励ましで、その気持ちを支えていくことが大切です。

- 毎日学習しましょう。
- 決まった時間にとりかかりましょう。
- 同じ場所で学習しましょう。
- 学習を終えたら、次の日の準備をしましょう。

- 学習を始めたら、子どものペースを見守りましょう。
- 取り組んだことをほめましょう。
- 学校で学んだことを話題にしましょう。
- ノートやワークシートを見て、学習内容に関心を持ちましょう。

・・・1年生の主な学習・・・

こくご

ひらがなの読み書きから始まります。カタカナと漢字の学習は9月頃から始まります。この時期は、書き順・文字の形に気を付けて書くことが大切です。また、毎日音読をします。

1年生で80字の漢字を学習します。2年生以降は年間160～202字と一気に増えます。

さんすう

数(1・2・3...)の学習から始まります。1年間で繰り上がりのあるたし算、繰り下がりのあるひき算、ものの数え方等を学習します。文章問題も学びます。

せいかつ

具体的な活動や体験を通して、自分と身近な人々、公共物、自然などに目を向け、自分自身や自分の生活について考え、表現する中で、生活に必要な力を身につけていきます。

GIGAスクール構想

1人に1台、タブレットなどの端末を使った学習が始まっています！

1年生での学習の例

- 端末を使って植物の写真を撮り、その写真に気づいたことなどを書き込み、発表し合う。
- 端末で動画や画像を見て気づいたことを発表したり、個人のペースでデジタルドリルに取り組んだりする。



鳥取県教育委員会 STEP0 (ステップゼロ) 端末を利用するときに気を付けること



よいこと・悪いことを自分で判断できるように、愛情をもってほめたり叱ったりしましょう。「叱る」ときはその理由がわかるように説明しましょう。そして、子どもが自分なりの考えを出したときは「ほめる」チャンスです。

3

子どもの自立に向けて

小学生になると一人でできることが増え、先のことを予測して行動することも少しずつ身についていきます。「ひとり立ち」の始まりです。

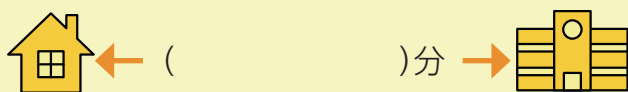
できなくてもすぐに手助けしたり指示したりせず、一人で乗り越えられるように見守り、あせらず声をかけていきましょう。

地域を歩いてみましょう

一緒に確認

小学生になると行動する範囲がぐんと広がります。生命を守る行動について伝え、歩行者、自転車の立場で交通安全について確認しましょう。通学路を子どもと一緒に歩き、登下校や地域の危険箇所を点検してみましょう。

【我が家の通学時間】



危険回避チェック!!

- ☐ 交通量が多い場所
- ☐ スピードを出す車や自転車が多い場所
- ☐ 歩道がない(狭い・縁石がない等)場所
- ☐ 危険なブロック塀や倒れてきそうな建造物がある場所
- ☐ 人通りが少ない場所
- ☐ カーブやT字路、ミラーがない等見通しの悪い場所
- ☐ 街灯がなく暗い場所
- ☐ 付近に「こどもかけこみ110番」、交番、コンビニ、知人宅等がない場所

不審者等の犯罪にあわないために

合言葉は “**い**か・**の**・**お**・**す**・**し**”

「**いか**」 知らない人について**い**かない

「**の**」 知らない車に**の**らない

「**お**」 **お**お声を出す

「**す**」 **す**すぐ逃げる

「**し**」 人に**し**らせる



身の回りの整理整頓をしましょう

一緒に片付け

学校へ持って行く物はたくさんあります。

一つ一つの定位置を決めて、子ども一人で準備・片付けができるようになるまで、一緒に確認しましょう。



ポイント POINT

- 置く場所へのラベル貼りが効果的!
- 帰宅後にすることの順番を決め、習慣にしましょう。

※子どもが毎日続けることは大変です。できないとき、やりたくないときもあります。子どもと一緒に取り組むなどの工夫をしましょう。

※「自分でできた」⇒「ほめる」の繰り返し大切です。

電子メディア機器とのよりよい関係をつくりましょう

ゲームやテレビ・スマートフォンなど電子メディア機器とどう付き合うのか、使い方の約束を子どもと一緒に考えましょう。ポイントは、時間をかけて、子どもとの話し合いの中で約束を決めること。「あと5分だけ!」を許すことが崩れる原因です。決めた約束は必ず守らせましょう。また、学年が上がったとき、新しい機器を購入したとき、約束が守れなくなったときなどには、話し合っ

持たせる前に決めておきたい 3つの約束の例

- 1 使う時間
- 2 使う場所（どこならOK?）
- 3 我が家の特別ルール（例：宿題をすませてから使う）

守れなかった時は…

【我が家の約束】

- 1
- 2
- 3

SNSトラブルから子どもたちを守る合言葉



とりのからあげ

「とりのからあげ」は、SNSの利用に伴う危険性について、小さな子どもにも分かりやすく伝えられる合言葉です。

- と もだちがきずつく事をしない
- り よう時間を決めよう
- の せない個人情報
- か きんしない
- ら いんは相手の事を考えて送信
- あ わないSNSで知り合った人
- げ ーむソフトの年齢制限を守る

4 みんなが子どもの応援団

入学する子どもと同じように、保護者も新しい関係づくりを始めましょう。子育てや家庭教育について不安なことは、学校や地域、保護者同士で情報交換をしたり助け合ったりすることが大切です。学校行事、PTA活動、地域活動等に積極的に参加して、一緒に子どもを見守っていけるような人と人とのつながりをつくりましょう。

相談してみよう



子どもの様子について相談したい、成長や発達について聞いてみたいと感じたら、気軽に学級担任や養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談してみましょう。

子どもの健やかな成長には、発達段階に応じた様々な支援が必要です。子どもの力を伸ばしていけるよう、適切にサポートしていきましょう。また、子どもの成長を見守る中で、子どもの好きなことや苦手なことを知り、好きなことを生かして「やってみたい」「できるんだ」という気持ちを育てましょう。

保護者同士で コミュニケーション

地域の行事や活動に、家族みんなで参加しませんか。

子どもも地域の一員です。地域の人たちと積極的に言葉を交わしたり活動したりすることを通じて、助け合い、信頼できるネットワークをつくっていきましょう。



多くの人との関わりが、子どもの豊かで健やかな育ちにつながります。不安や悩みを一人で抱え込まず、周囲の人と一緒に子どもたちを見守りましょう。

相談窓口

全般的な教育相談（不登校、友人関係、子育てなどの相談）

教育相談電話 ☎ 0857-31-3956 月～金 8:30～17:15
 （生徒支援・教育相談センター） メール soudan@g.torikyo.ed.jp

いじめについての相談

いじめ 110 番 ☎ 0857-28-8718 毎日 24 時間
 （生徒支援・教育相談センター） メール ijime@g.torikyo.ed.jp

こどもいじめ人権相談窓口（県人権尊重社会推進局） ☎ 0857-29-2115 毎日 24 時間
 メール ijime-soudan@pref.tottori.lg.jp

学校に関する相談

小学校・義務教育学校に関することは、各学校、または各市町村教育委員会にお問い合わせください。
 特別支援学校に関することは、各学校、または鳥取県教育委員会特別支援教育課にお問い合わせください。

特別支援教育課 ☎ 0857-26-7575 月～金 8:30～17:15
 小中学校課 ☎ 0857-26-7930 月～金 8:30～17:15

LD等発達障がいに関わる相談（学習面・行動面・対人関係の悩みの相談）

東部教育局 ☎ 0857-20-3672 月～金 8:30～17:15
 中部教育局 ☎ 0858-23-3252 月～金 8:30～17:15
 西部教育局 ☎ 0859-31-9773 月～金 8:30～17:15

子どもについての心配事の相談

東部：鳥取県福祉相談センター（中央児童相談所） ☎ 0857-23-6080 月～金 8:30～17:15
 中部：倉吉児童相談所 ☎ 0858-23-1141 月～金 8:30～17:15
 西部：米子児童相談所 ☎ 0859-33-1471 月～金 8:30～17:15

インターネット・SNSトラブル等の相談

青少年 SNS・ネット悩みごと相談窓口 ☎ 0857-26-7798 月～金 13:00～17:00

虐待についての通告・相談

児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189 毎日 24 時間

少年及び保護者の悩みごと相談

警察本部東部少年サポートセンター ☎ 0857-22-1574 月～金 8:30～17:15
 警察本部少年サポートセンター 中部分室 ☎ 0858-22-1574 月～金 8:30～17:15
 警察本部西部少年サポートセンター ☎ 0859-31-1574 月～金 8:30～17:15
 ヤングメール メール youngmail@pref.tottori.lg.jp
 警察総合相談電話 ☎ #9110 ☎ 0857-27-9110 月～金 8:30～17:15

DV等の相談

鳥取県福祉相談センター ☎ 0857-27-8630 月～金 8:30～17:15
 鳥取県中部総合事務所 県民福祉局 子ども家庭課 ☎ 0858-23-3147 月～金 8:30～17:15
 鳥取県西部総合事務所 県民福祉局 子ども家庭課 ☎ 0859-31-9304 月～金 8:30～17:15

各種連絡先

学校名（ ） ☎

放課後児童クラブ（名称： ） ☎
 （放課後子ども教室）

かかりつけ医（ ） ☎
 かかりつけ医（ ） ☎

発行／鳥取県教育委員会事務局 社会教育課

〒680-8570 鳥取市東町一丁目 271 番地 TEL.0857-26-7521 FAX.0857-26-8175

ホームページ： <https://www.pref.tottori.lg.jp/shakaikyouiku/>

