

これらは大切なことですが、  
守らなくてはいけないと思って、  
イライラしてしまうと意味が  
ありません。見える所に  
貼っておいて、余裕を持って  
できることから始めましょう。



## 楽しい子育て全国キャンペーン 三行詩

香川県応募作品より

いつもおこられるぼく  
いつもおこるかあさん  
おおきくなったら  
いいおもいでに  
なるといいな

2年

さんぼみち かならずとうさん  
しゃどうがわ

2年

「ありがとう」  
かぞくみんながにっこにこ  
ぼくのしことはおふるそうじ

2年

## 子育て四訓

1. 乳児はしっかり肌を離すな
2. 幼児は肌を離しても手を離すな
3. 少年は手を離しても目を離すな
4. 青年は目を離しても心を離すな

【やまぐち子育て四訓の会を参考】

いろいろなことを吸収しながら、  
心も体も大きく成長する少年期です。  
身の回りの小さな成長の積み重ねを見守りましょう。

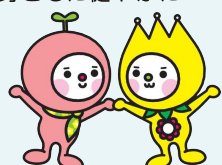


## 保護者の皆様へ

子どもたちの健やかな成長のためには、家庭教育  
が重要な役割を担っております。家庭教育は、すべての  
教育の出発点です。

今回、ご家庭において、それぞれの発達段階で実  
践していただきたいことをこのリーフレットにしまし  
た。子どもたちがよりよい明日を手に入れるため、早  
寝早起き・あいさつなど良い生活習慣を身に付けて  
ほしいとの思いでまとめたものです。ご家庭での子  
どもとの関わりを振り返る一助になれば幸いです。  
あわせて、子どもとともに喜び、時に怒り、哀しみ、楽  
しく過ごす、喜怒哀楽という基本的な感情を豊かに  
することで、確かな子育てにもつながると思います。

保護者の皆様、子どもたちが心身ともに健やかに  
成長していけるよう、今日から、ひ  
とつから始めてみませんか。将来  
を担う大切な子どもたちが夢に向  
かってたくましく育っていくこと  
を願っております。



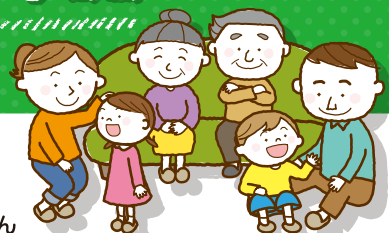
さぬきっ子あいさつ運動キャラクター

香川県教育委員会

# コミュニケーション編

コミュニ  
ケーション  
1

## 対話



- ① 子どもは、聞いて  
もらいたい話がたくさん  
あります。1日10分でも20分でも、子どもの話を聞く時間  
を作りましょう。顔を見ながらにっこり聞くことは、子どもに  
とって **情緒の安定**につながり、とてもうれしい時間になります。
- ② 次のようなタイミングを使うと、一日の流れの中で自然に  
時間を持てます。

親子でペットの散歩



次の日の準備物を  
確認しながら



食事のあと



お風呂に入って  
背中を流しながら

おやすみ前に寝室でも

子どもの話を聞く時間を作りましょう

コミュニ  
ケーション  
2

## 子どもをほめる



- ① **今できていること** を認めて  
ほめる。
- ② 他人とくらべず、**その子自身の過去とくらべて**、  
伸びたことをほめる。
- ③ 子どもの **ささいながんばり** を見つけてほめましょう。

いいところをたくさん見つけて言葉で伝えましょう

コミュニ  
ケーション  
3

## メディアとの 付き合い方



テレビやゲームをしすぎて  
おこる影響

睡眠時間の減少などの生活リズムの乱れ

運動不足

学力の低下

視力の低下

ブルーライトによる眼精疲労や体内リズムの崩れ

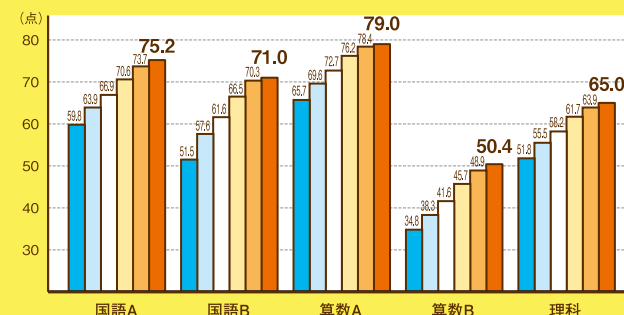
落ち着きがなくなり注意力が散漫になる

ゲーム依存の懸念

子どもたちにとって過剰なメディアへの接触は、脳の慢性疲労をま  
ねき、気力や自分の気持ちをコントロールする力を奪うこともあり  
ます。

こんな結果が  
出ています

テレビゲームをする時間と平均正答率



出典：平成27年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）

子どもとルールを作りましょう

●こんなルールを決めている家庭もあります。

- テレビやゲームは、原則1日1時間以内。就寝1時間前には終了。
- ゲームの充電コードは居間に置く。
- ゲームの保管は子ども部屋以外。

- 「ノー・メディア（テレビ・ゲーム）・デー」を設けましょう。
- 子ども部屋にはテレビ・ゲーム・パソコンを置かないようにしましょう。
- 買い与える時がルールを決めるチャンスです。

# 子どもを伸ばす家庭教育ガイド

## さぬきの子育て 10のすすめ

小学校123年生編

我が家の  
家庭教育診断

今日これできた？

- ① 6時30分までに起床 ☐
- ② 一緒に朝ごはん ☐
- ③ 大人からあいさつ ☐
- ④ 運動や外遊びした ☐
- ⑤ 宿題をみた ☐
- ⑥ 子どもの話を聞いた ☐
- ⑦ テレビやゲームは1時間以内 ☐
- ⑧ 子どもをほめた（がんばりを見つけた） ☐
- ⑨ 9時～9時30分には就寝 ☐

10 我が家の目標 ☐

はできましたか？

香川県教育委員会  
香川県PTA連絡協議会

生活習慣編

コミュニケーション編



# 生活習慣編

生活習慣  
1

## 早寝早起き



睡眠不足になると

学習したことが脳に定着せず

学習成績に影響することもあります

こんな症状は睡眠不足かも

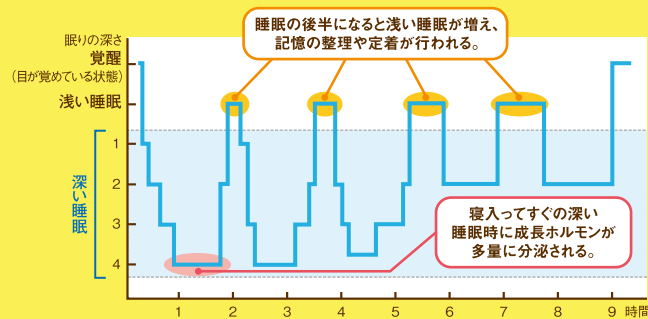
毎朝なかなか ふとんから出られない

朝起きた時の機嫌が悪い

日中あくびが多く 授業中に居眠りをする

集中できず 忘れ物が多い

しんどいだろいと言って動きたがらない



出典：「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド（保護者・指導者向け）」（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

9時～9時30分には就寝 6時30分までに起床

スムーズな入眠・快適な目覚めのために

●就寝前のルーティーン（入浴、着替え、歯磨きなど）を決め、毎日大体同じ時間に同じことを同じ順序で行いましょう。

●部屋を暗くしましょう。光の刺激が、入眠を妨げます。睡眠1時間前にはテレビ、ゲームをやめましょう。デジタル機器の液晶画面のブルーライトを浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが崩れ、ますます「寝られなく起きられなく」なります。

●朝の光で目覚めましょう。朝の光を感じると、脳と体を目覚めさせ、日中活動しやすくするセロトニンという脳内物質が分泌されます。心のバランスを整えてくれます。（イライラをおさえ、機嫌がいい状態になります。）



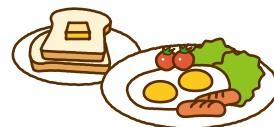
生活習慣  
2

## 朝ごはん



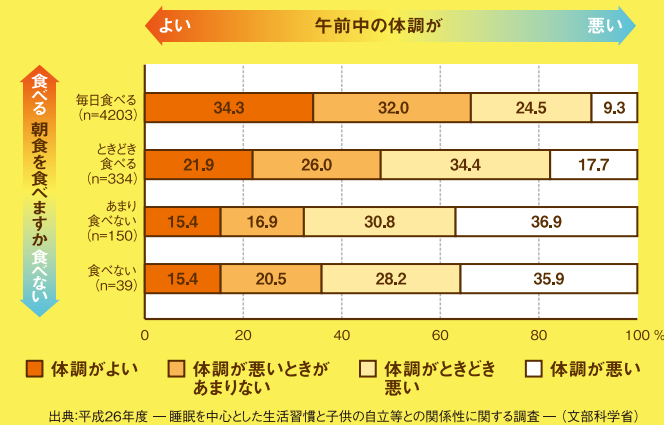
なぜ、早寝早起き朝ごはんが大切なのでしょう

●早寝早起き朝ごはんが実践できず、睡眠不足や朝食欠食の子どもは、昼間に眠くなり、勉強に集中できません。やる気がでなかったり、いらいらして怒りやすくなったり、学校生活でトラブルを起こしやすくなります。また、腸の動きも悪いので便秘になりやすく、睡眠障害、頭痛や腹痛、うつなどの症状が表れることも少なくありません。



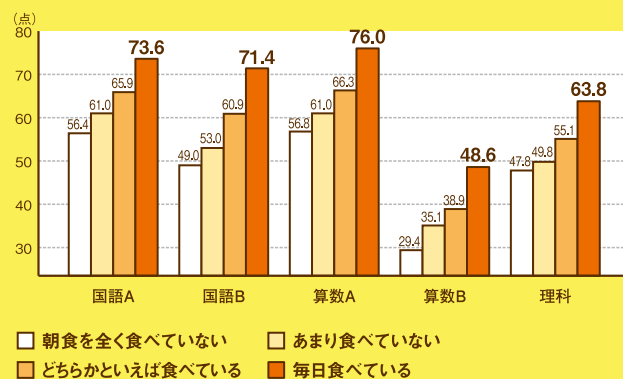
こんな結果が出ています

### 朝食と午前中の体調



### 朝ごはんて成績もあがる!?

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係



楽しい食事の記憶は子どもの心の安定にもつながります

一緒に朝ごはんを食べましょう

生活習慣  
3

## あいさつ・返事



① 人との **コミュニケーション**・

**会話（対話）**・**社会性** は

あいさつからスタートします。

あいさつで、子どものいろいろな可能性が広がります。

② 保護者から子どもへのあいさつから始めましょう。

**おはよう**・**行ってらっしゃい**・**おかえりなさい** など

保護者が手本となり あいさつしましょう

生活習慣  
4

## 運動や外遊び



運動してエネルギーを

消費することが良い生活リズムにつながります



① 1日1回汗をかくて運動しましょう。この時期の1日1日の

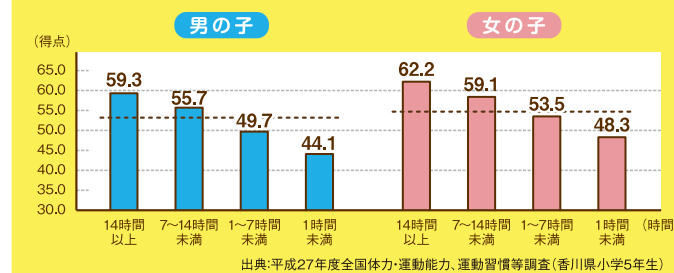
積み重ねが **大きな差** になって表れます。（下のグラフ参照）

② 友だちと遊ぶことで、**社会性** や **規範意識** が育ちます。

③ 実体験が、**想像力** や **発想力**、**思考力の向上** につながります。

こんな結果が出ています

### 1週間の総運動時間と体力合計得点との関係



体を動かす習慣をつけましょう

生活習慣  
5

## 宿題&読書



① 宿題をみることは、子どもの

**がんばりをほめるチャンス** です。



低学年は、学習の基礎をつくる大切な時です。子どもは自分ががんばったことについて、そのがんばりを見てほしい、ほめてほしいと思っています。子どもの学びの様子も分かります。習慣がつくまでは翌日の準備も見守りましょう。

② 読書は **いろいろな効果** が期待できます。

● 想像、共感することで、豊かな感受性が育ちます。

● 語彙が増え、豊かな表現力や集中力が身につきます。

小学校低学年にも読み聞かせは効果があります。また、保護者が楽しそうに本を読んでいるところを見て、好奇心から本好きになった子どもも多いようです。子どもと同じ本を読むと共通の話題が持てます。

子どもと一緒に宿題や読書の時間を習慣にしましょう

生活習慣  
6

## 家で"の役割



子どもにとって、『自分が信用されて任される経験』は大きな意味があります。

毎日5分～10分程度でできること、継続できることを、子どもの意思で行うことが大切です。

① 家庭の中でできる、**人の役に立つ経験** です。

自分が、家族や周囲に必要とされ、役に立ったという実感を持つことは、子どもにとって大きな喜びとなります。この経験は自信や責任感、自主性につながり、自尊感情が育れます。

② 自分の身の回りのことが

**自分でできる** ようになります。

③ 家族を大事に思い、

**感謝する心** が芽生えます。



できたら「ありがとう」の気持ちを伝えてほめましょう

子どもと話し合って役割を持たせましょう