

これらは大切なことですが、
守らなくてはならないと思って、
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

目ざまし時計ではおきられない
家族の「おはよう」が
私の本当の目ざまし時計

4年

わかっているけど自分の
気持ちがおさえられず
暴言はいてやつ当たり
ごめんね お母さん
大きな気持ちで
ほくを支えて下さい

6年

お母さんにおこられ
ごめんのかわりにふるあらい

4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



しっかりとした意思を持ち、自立的行動をとるようになる少年期です。心の成長や変化を受け止めながら寄り添いましょう。

【やまぐち子育て四訓の会を参考】

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、ひとつづつ始めてみませんか。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 1日10分でも20分でも、子どもと共有する時間を作りましょう。

今、子どもの興味関心のあることから、土日の予定、食事のメニュー、習い事（スポーツ）など、どんな話題でも大丈夫です。習慣化することでリラックスした親子の会話が続きます。子どものちょっとした変化が見えるようになります。

- 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



だんらん



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

子どもと一緒に何かをする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

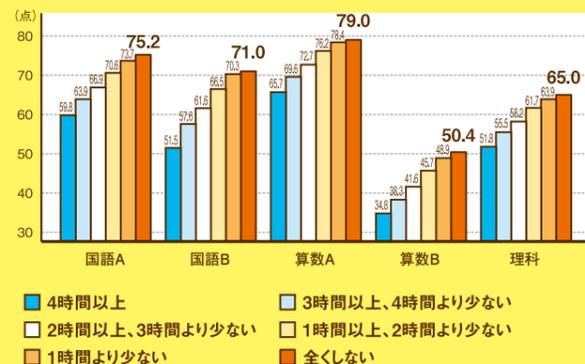
落ち着きがなく注意力が散漫になる

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（こころ）の慢性疲労を助長し、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。（男子はオンラインゲーム・女子はSNSや通話アプリへの依存になることが多いようです）

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456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 運動した
- 5 家庭学習＆読書
- 6 子どもの話を聞いた
- 7 テレビやゲーム、パソコンは1時間以内
- 8 子どもをほめた（かんばりを見つけた）
- 9 9時30分～10時には就寝

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

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考えられます

こんな症状は睡眠不足かも

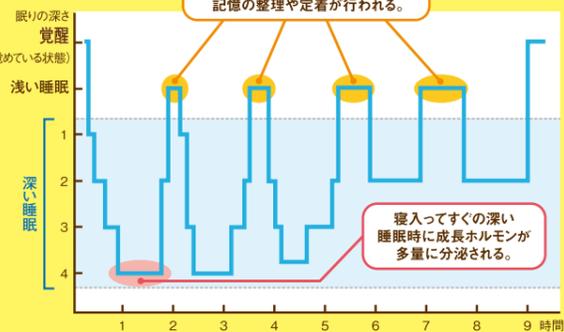
毎朝なかなかふとんから出られない

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

しんどいだるいと言って動きたがらない



9時30分～10時には就寝 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

●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

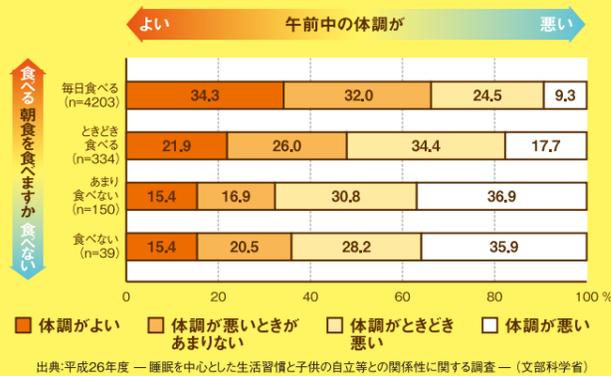
●小学校高学年になると、体の成長と共に基礎代謝量が増加し、必要なエネルギー量も増えます。その結果、朝食を食べなかった影響が大きくなります。おやつを加減しましょう。



●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、腸の働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。

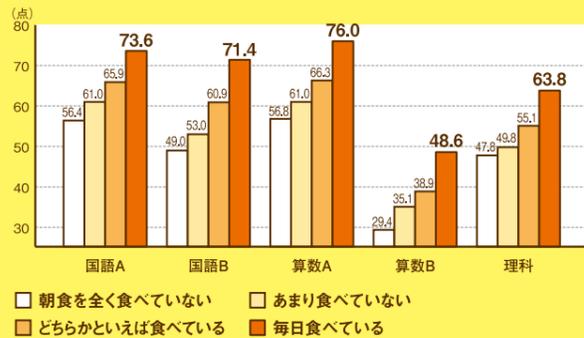
こんな結果が出ています

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



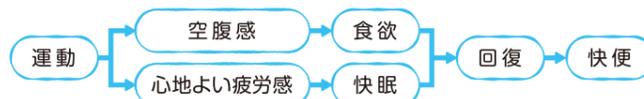
- 人間関係づくりの基礎となる
あいさつは、子どものいろいろな可能性を広げます。
- あいさつや返事は、「自分」を表現し、「自分」を相手に伝えるための大切な手段です。
- 保護者の一言が子どもを元気にします。
おはよう・行ってらっしゃい・おかえりなさい など

保護者が手本となり、あいさつしましょう

生活習慣 4 運動習慣



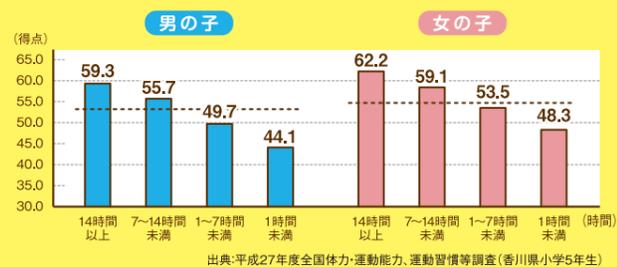
運動してエネルギーを消費することが良い生活リズムにつながります



- 日々の積み重ねや習慣化が大きな差になって表れます。(下のグラフ参照)
- 社会性や規範意識を育てます。
- 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



運動習慣をつけましょう

生活習慣 5 家庭学習&読書



- 宿題も一日のルーティーンです。
学習習慣は、学年が進むとともに大きな差となって表れます。宿題+復習で机に向かう習慣をつけましょう。中学校入学後の学習を考えると、1日60分を目標に、自主学習できる習慣を身に付けておくことが大切です。
- 読書は、語彙力が増え、集中力・想像力・発想力・思考力・表現力・理解力・読解力などいろいろな力が鍛えられます。

本の中に自分の居場所を見つけたり、ストレス解消につながったり、子どもにとって心休まる素敵な時間になります。学習習慣にもつながります。



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』はいろいろな効果があります。毎日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。

- 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、自尊感情が育まれます。
- 自分の身の回りのことが自分でできるようになります。
- 家族を大事に思い、感謝する心が芽生えます。

働きを認めて「ありがとう」「助かった」

など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