

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

ねるまへの
ママとわたしの
こちょこちょじかん
げんきをくれる
まほうのじかん

1年

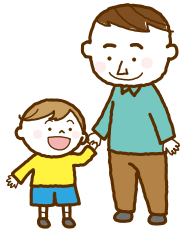
がんばった日、
おかあさんの
「ぎゅっ!」うれしいな

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】



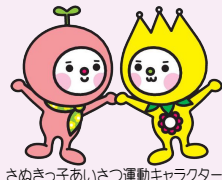
好奇心いっぱい発見いっぱい、親の愛情をエネルギーにして
外へ踏み出していこうとする時期です。
今こそ子どもと一緒に時間を楽しみましょう。

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

本(絵本)に 親しむ



子どもにとって、保護者のぬくもりを感じ
ながら絵本に親しむ時間は最高の幸せです。
心地よい睡眠にもつながります。

① **聞く力**・**話す力**を育みます。

② **豊かな心**を育みます。

楽しい場面では一緒に笑って悲しい場面では
一緒に涙も…。子どもの感性を豊かにします。



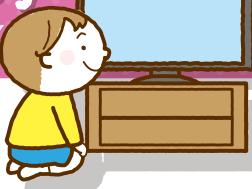
③ **想像力**を育みます。

子どもは心地よいリズムや音の響き、音の繰り返しを
覚えています。絵本なら絵と一緒にイメージが膨らみ
ます。

子どもは本が大好きです
子どもの横で一緒に読んであげましょう

コミュニ
ケーション
2

メディアとの 接し方



●テレビやゲーム、スマートフォン
などへの過剰な接触は、
子どもの心や目に興奮と緊張を与え、
脳の疲労を生みます。

●例えばこんなルールを決めている家庭もあります。

- ☐ 食事中はテレビを消す。
- ☐ 見るテレビ番組や時間(DVDやゲームも)を決めている。
- ☐ 寝る1時間前には視聴をやめる。

●静かにしているからといって、メディアに子どもの相手をさせ、目を
放すのは危険です。

子どもは親の使い方をまねます

子どもと一緒にルールを作りましょう

コミュニ
ケーション
3

親子のふれあい



遊びも本も手伝いの時間も
親子のふれあいです

●愛されて **心が満たされたという実感**を子どもに与えます。

子どもは話が大好きです。話をするのも話を聞くのも大好きです。ふれあ
いは、愛されて心が満たされたという実感を子どもに与える時間です。



子どもの話をうなずきながら聞きましょう

愛情あふれる言葉かけ

① **分かりやすく**(なるべく具体的に)

- | | | |
|------------------|---|--------------------|
| ちゃんと片付けて | → | この箱に入れてね |
| 早く準備しなさい | → | 5分で準備できたら遊ぶ時間ができるよ |
| (失敗した時)だから言ったでしょ | → | どうすればよかったっけ? |
| いつになったら片付けするの | → | 何時から始める? |
| 迷惑になることはやめなさい | → | 〇〇は〇〇だからやめようね |

② 言葉に **心をのせて**(表情・声・目)

- | | | |
|------|---|------------------|
| ほめる時 | → | にっこり笑顔・優しい声 |
| しかる時 | → | 悲しい顔・怒った顔・低い静かな声 |

③ **タイミングをのがさず一言**(後から声をかけても伝わりません)

頑張った時・発見感動した時・悲しい時・困った時、子どもはその時
に一言を待っています。途中経過も認めてほめましょう。結果を見
るだけだと挑戦しなくなります。

- よくがんばったね。 ●〇〇してくれてうれしいな。
- (洗濯物をたたんで)角をそろえたんだね。ソックスが右と左そ
ろってるね。

④ 言葉とともに **ふれあいも大事**!

(何を言えばいいの?・時間がないそんな時こそ)

ぎゅっと抱きしめたり、手を握ったり、頭をなでたりぬくもりを伝え
ましょう。

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

幼児編

我が家の 家庭教育診断

今日これできた?

- ① 7時には起床 ☐
- ② 一緒に朝ごはん ☐
- ③ 大人からあいさつ ☐
- ④ 外遊びした ☐
- ⑤ 一緒に本を読んだ ☐
- ⑥ 子どもとゆっくり話をした ☐
- ⑦ テレビやゲームは1時間以内 ☐
- ⑧ 子どもをほめた(いいところを見つけた) ☐
- ⑨ 8時~9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

香川県公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会

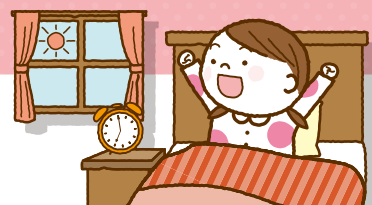
香川県私立幼稚園PTA連合会

生活習慣編

コミュニケーション編

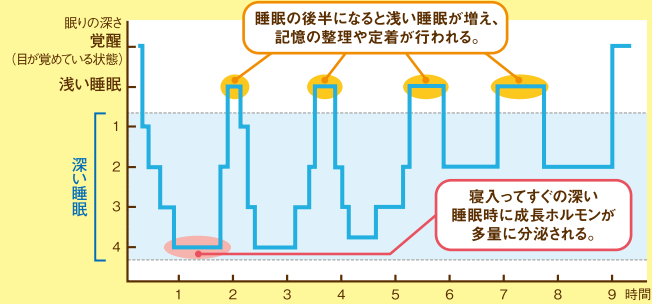
生活習慣
1

早寝早起き



幼少期の睡眠は
とても大切です
たっぷり睡眠をとらせましょう

- 寝入ってすぐの深い眠りで「**成長ホルモン**」が分泌され、**骨や筋肉の成長**、**疲労の回復**、**脂肪の燃焼**などが行われます。
- 睡眠後半の浅い眠りで、**記憶の整理や定着**が行われます。



8時～9時には就寝 7時までには起床

「寝かしつけ」が大切です



睡眠にも準備が必要です。
就寝1時間くらい前から準備しましょう。
絵本を読んだり、部屋を暗くしたり、布団
に入って寝る準備をしたいものです。

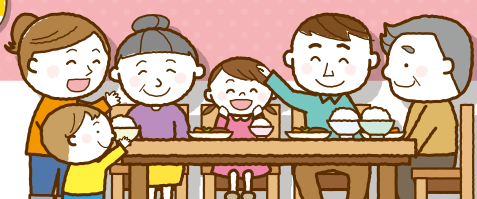
- 就寝前のルーティーン(入浴、着替え、
歯磨きなど)を決め、毎日だいたい同
じ時間に同じことを同じ順序で行いま
しょう。

- テレビやゲームは、寝る1時間前までにはやめ
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、「寝られなく起きられなく」なります。

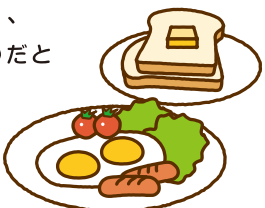
- 横になったら本(絵本)を読んだりお
話をしたり、子どもが楽しめる静かな
行動を取り入れましょう。スキンシップ
も有効です。また、「今日も1日頑張っ
たね」と優しい言葉をかけましょう。

生活習慣
2

朝ごはん



- 食事は「**一緒に食べると楽しい**」、
「**一緒に食べるとおいしい**」ものだ
実感してほしいものです。
食事の雰囲気や**食欲が出たり**、
好き嫌いが減ったりします。
(孤食では心と体が育ちません。)



- 朝ごはんは「**体**」と「**脳**」と「**心**」の**エネルギー**です。



脳のエネルギーは唯一『ブドウ糖』で
す。朝食をとらないと、前日の夕食から
翌日の昼食までの長時間、エネルギー
を補給していないことになります。体温
も上がらず、脳へエネルギーの供給が不
十分となり、午前中、元気が出なかつた
りぼんやりしたりだるくなるなどの不調
がでます。

家族と一緒に朝ごはんを食べましょう

生活習慣
3

朝うんち



最近、便秘症状を訴える幼児が
増えています。子どものうちに
理想的な腸内環境をつくる
カギとなるのが、規則正しい生活と習慣化です。
習慣化するまでは排泄の有無を確認することも大切です。
(排泄習慣は素晴らしいことだという意識を持たせるために、
出たらほめましょう。)

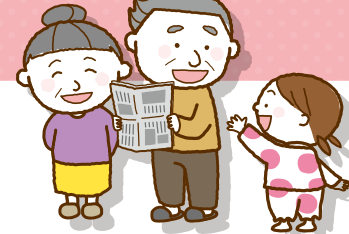
- 小学校に入学しても、排便習慣
が身についておらず、うんちを
我慢して、腹痛を訴える子ども
が増えています。



トイレに座る時間をある程度決めておきましょう

生活習慣
4

あいさつ



あいさつは
社会への入り口です



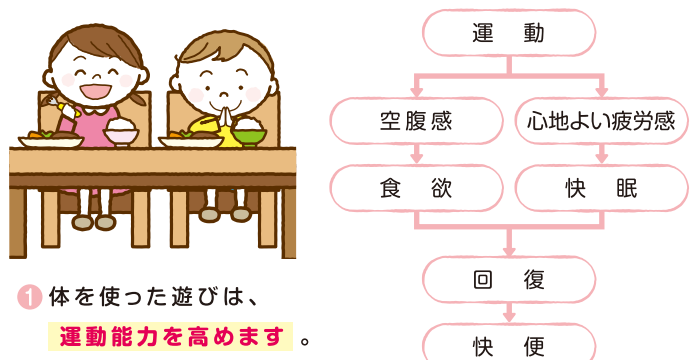
身近な人へのあいさつから
子どもと一緒に始めましょう

生活習慣
5

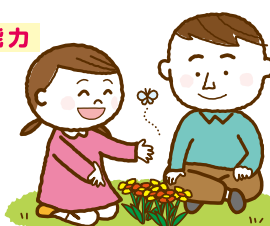
みんなで 楽しく外遊び



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



- 体を使った遊びは、
運動能力を高めます。
- 友だちと一緒に遊ぶことで、
社会性や**コミュニケーション能力**
が育ちます。
- 自然に触れることで、
豊かな感受性が育ちます。



子どもと一緒に遊びましょう

生活習慣
6

お手伝い



子どもは親と一緒に過ごす時間を
とても楽しみにしています。
子どもは親のまねをしたがりです。
お手伝いも親や家族との遊びの延長です。

- 家庭の中でできる、**人の役に立つ経験**です。
家族への愛着や**自分が役に立てうれしい**という
気持ちが芽生えます。
自分が親や家族の役に立ったという喜びは子どもにとって自信に
なります。自己有用感(役に立っている実感)が責任感につなが
り、自分から進んで続けるようになります。
- 生活の基本スキル**が身につきます。生活するために
必要な**技能**や**ルール**が自然に身につきます。

靴をそろえる

洗濯ものをかごに入れる

など

- 失敗に強く**なります。



できたら「ありがとう」の言葉を添えて
ほめましょう

どんなお手伝いがいいの？

毎日継続して
できるもの

5分程度で
終わるもの

家族のため
のもの

大人が楽しそうにやっているところを見せれば、「やりたい」と言います。

例えば
洗濯物たたみ(ハンカチ、タオルなどから始めましょう)

テーブルや床などの拭き掃除

カーテンや窓の開け閉め

食器運び

玄関の掃除(掃く、靴を整える)

花の水やり(ペットのえさやり)

ここがポイント

できなくて当たり前。失敗しても、やり直しが必要でも、続けているとだ
んだんとうまくなるようになります。邪魔になっていることがあつて
も、感謝してほめてあげましょう。子どもと一緒にすることが大切です。