

子どもたちの自立・自律のために

7月と8月は家庭教育啓発月間です!

規則正しい生活習慣の大切さを理解させよう

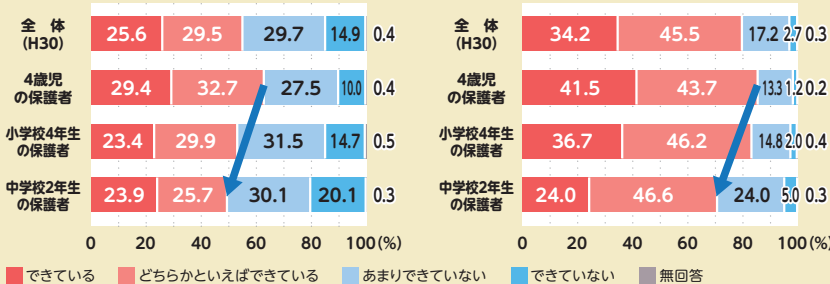
子どもたちの生活習慣は どうなっているの?

県教育委員会では、これまでの家庭教育支援に係る取組みを検証するとともに、保護者の意識の変化等を把握するため、平成18年度及び平成25年度に続き、昨年度「家庭教育状況調査」を実施しました。

「朝自分で起きる」



「夜だいたい同じ時刻に寝る」

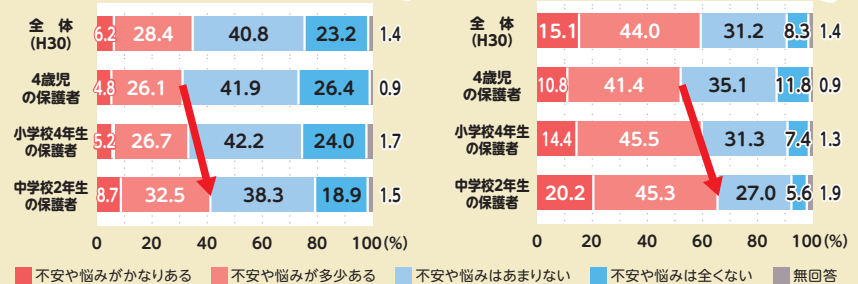


「朝自分で起きる」や「夜だいたい同じ時刻に寝る」という項目について、子どもは「できている」と「どちらかといえばできている」と答えた保護者の割合は、子どもの年齢が大きくなるほど減少しています。

「早寝早起きなどの生活習慣等」に対する悩みや不安の度合い



「子どものテレビ・ゲーム・ネット等、メディアの利用」に対する悩みや不安の度合い



「早寝早起きなどの生活習慣」や「子どものテレビ・ゲーム・ネット等、メディアの利用」に対する悩みや不安の度合いは、子どもの年齢が大きくなるほど高くなっています。

出典:「平成30年度家庭教育状況調査 調査結果報告書」香川県教育委員会

生活圏の拡大や行動の多様化等により、生活習慣が乱れやすい環境にある小学校高学年から中学生・高校生の段階で、今一度子どもたちに「規則正しい生活習慣」の大切さを理解させ、体調や時間を自己管理する力を身につけさせることは、子どもたちの自立・自律のためにとっても重要です。



夏休みに家族でチャレンジ!

「規則正しい生活習慣」のポイント

- 1 毎日だいたい同じ時刻に起床・就寝しよう。
- 2 毎日朝ごはんを食べよう。
- 3 テレビやゲーム機、スマートフォン等の使用時間を家族で話し合って決めて、みんなで守ろう。

子どもたちのやる気をサポート!

小学生以下の子どもたちには、保護者と一緒に生活習慣をチェックできるシール付きカードを、中学生には、生活習慣をセルフチェックできる項目と規則正しい生活習慣の大切さについて掲載したチラシを配布します。

ご家庭で活用してください!!

