

# すくすく新郷っ子

## ～ 家庭生活スタンダード ～



- 放課後、休業中等の生活のきまり
- 家庭学習
- 家庭教育の指針
- 健康な生活



川口市立新郷小学校

<https://shingo-e-kawaguchi-saitama.edumap.jp/>



## 「すくすく新郷っ子 ～家庭生活スタンダード～」について

ご家庭におけるお子様の生活習慣やルールなどを学校と家庭が共有し、同じ方向で連携・協力することで、心身ともに健康な子どもの育成を図りたいと考えます。この資料には共通理解を図りたい基本的で大切な事柄についてのみ載せてあります。よくお読みになり、各ご家庭でお子様と一緒にご確認ください。

年間を通して、「懇談会」がある際は、この「すくすく新郷っ子 ～家庭生活スタンダード～」をお持ちください。

### 目 次

放課後、休業中等の生活のきまり

家庭学習

家庭教育の指針

健康な生活

# すくすく新郷っ子<sup>しんごう</sup>～生活のきまり<sup>せいかつ</sup>～

令和5年4月1日

1年生から6年生まで全員が守るきまりです。(6年生は中学校に入学するまで守ります)

## 時間を守る

### ①通学班の集合時刻や最終下校時刻、遊べる時間を守ろう

○8時00分から8時15分までに校門を通るように登校する。

○通学班で出発してからは、途中で忘れ物等を取りに帰らない。

○授業等終了後15分後までに教室を出る。

○各日課の下校時刻

A日課		B日課	
5時間授業	2:55	5時間授業	2:25
6時間授業	3:45	6時間授業	3:15



○遊べる時間や帰宅時刻を守る。

12月から1月・・・午後4時まで

(4時30分までには家に帰る)

2月、11月・・・午後4時30分まで

(5時までには家に帰る)

3月から10月・・・午後5時まで

(5時30分までには家に帰る)

### ②授業や活動の始まる時刻には静かに座って待とう

○次の授業の準備をしてから、休み時間にする。

○予鈴が鳴ったら、速やかに教室に戻り、本鈴が鳴る前に着席する。

○朝会や集会がある日は始まるまでに、体育館や校庭にすばやく並んで静かに待つ。

○特別教室(音楽室、図工室、理科室など)に移動するときは、本鈴で授業が始められるように、並んで静かに行く。

## 学習の準備をする

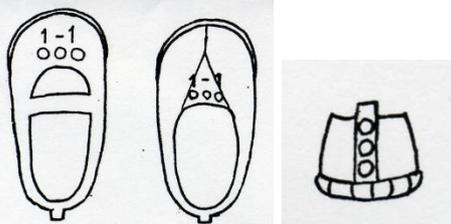
### ③学習の準備を整え、授業にのぞもう

○持ち物にはすべて、学年・組・名前を書く。

#### 上げき・体育着の名前の位置

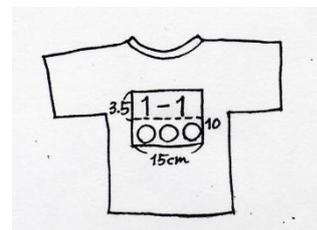
上げき

組・名前を書く



体育着

前につける



- 体育着・紅白帽子・上ばきは休み明けに持ってきて、休みの前日に持って帰る。
- 絵の具セットや習字セットは、その日のうちに持ち帰り、筆やパレットを洗う。
- 学校生活に必要なのない物は持ってこない。
- 下じき・消しゴム・筆箱など学用品は全て、キャラクターや飾りのない物を使う。

### 筆箱の中（1年生～6年生まで共通 筆箱は箱型にする。）

- 白い消しゴム1個
- 定規（おりたたみ式ではない、プラスチック製の15cm程度のもの）
- ネームペン1本 \*シャープペンシルやボールペンは使用しない。

### えん筆について

- 1年生・・・6Bのえん筆5本と4Bのえん筆1本と赤青えん筆1本
- 2年生～6年生・・・4Bえんぴつ3本～5本 ※6Bえんぴつは硬筆のみ

\*すべてけずって持ってくる。

### 道具袋や引き出しの中

- ハサミ
- のり
- セロテープ
- 色鉛筆かクーピー
- ホチキス



### 音楽バッグ（3年生～6年生）

- 教科書
- ファイル
- リコーダー
- 筆箱（授業の前に入れる）
- ガーゼか、うすいハンカチ（リコーダー用）



### 給食セットの中

- はし
- 歯ブラシ
- コップ
- ナフキン

### その他

- 連絡袋、ソフト下じきは毎日持ってくる。

## ④話を最後までしっかり聞こう

- 発表している人に体を向けて、しっかりと聞く。

# 身なりを整え、整理整頓をする

## ⑤身なりを整えよう

- 活動しやすい服装にする。（絵の具や習字セットを使う時は、服装に気をつける）
- 登下校は通学帽をかぶる。
- 登校後はすぐに名札をつける。
- 髪の高い人は結ぶ。（髪が肩より下）※髪を結ぶものは華美でないものにする。
- 染毛やエクステ、パーマ、化粧、香水、マニキュア、ピアス等は、健康上の問題やトラブルに巻き込まれる等の問題もあるので控える。

## ⑥整理整頓をしよう

- 机の上や引き出し、ロッカーは使いやすいように整理する。
- ぬいだくつや上履きは、きちんとかかとをそろえる。

# 気持ちのよいあいさつをする



## ⑦自分からはっきりとあいさつをしよう

○誰に対しても、しっかりと声を出して自分からあいさつをする。

### あいさつの合言葉

㊗ かるく      ㊗ いつも      ㊗ きに      ㊗ づける

# ていねいな言葉づかいを身につける

## ⑧ていねいな言葉づかいをしよう

○目上の人には、敬語をきちんと使う。

## ⑨相手の気持ちを考えた、やさしい言葉をつかおう

○人を傷付ける言葉や乱暴な言葉を使わない。

### NGワード

「死ね」      「きもい」      「うざい」      など

# 生活のきまりを守る

## ⑩登下校時のきまりを守ろう

### 《通学班・登下校のルール》（令和5年4月度改訂）

①集合時刻と集合場所を守る。

→班員が来ない場合でも、集合時刻が出発時刻のため、残りのメンバーで出発する。

→欠席・遅刻のときは、コドモンで連絡をする。

②通学班の班長は、班旗(横断旗)を手に持って登校する。

③原則、無駄話をせず【一列歩行】で安全に登校する。

④安全を守るため、班長、副班長の指示に従う。

⑤交通ルールを守り、寄り道をせず、決められた通学路を通して登下校をする。

⑥遅刻の時は保護者が学校まで付き添う。早退する時は、家の人にむかえに来てもらう。

⑦登下校の時は校庭（第1～第3）を横切らない。

※安全確保のため、

（1）登下校のルールが守れず他の班員や地域の方々に迷惑をかけてしまう場合

（2）集合時刻に間に合わず登校班で通学できない事が多い場合

については、保護者付き添いで登下校をお願いすることがあります。

## ⑪学校の中でのきまりを守ろう

- 廊下や階段では、右側を静かに歩く。
- 外で元気よく遊ぶ。(ボールをけったり、コンクリートで遊んだりしない。また、体育倉庫や駐輪場、放課後児童クラブの近くでは遊ばない。第3校庭で鬼ごっこ等はしない。)
- 朝礼台に赤いコーンが立っている時には校庭は使わない。(体育の授業はのぞく)
- 休み時間、体育館や特別教室は子どもだけで使わない。
- 先生がいないときは教室に残らない。
- そうじの時は、協力しながら黙ってそうじをする。
- リップやハンドクリームは担任の先生に家の人が伝えた上で、使用可能。

## ⑫放課後や休日の過ごし方に気をつけよう

- 原則忘れ物をしてもしも取りに来ない。下校後は校舎内に入らない。
- 外に出かけるときは、家の人に「だれと」「どこへ」「何時までに帰る」かを伝える。
- 午前10時までは遊びに行かない。
- 高価なものを持ち歩いて遊ばない。
- お金や品物をあげたり、貸し借りしたりしない。
- 子どもたちだけで遠くへ遊びに行かない。また、友達同士で外泊(友達の家も含む)はしない。 ※学区外へ出るときは大人といっしょに行く。
- 子どもたちだけでゲームセンターに行ったり、用がないのにお店に行ったりしない。
- 道路では遊ばない。特に次のものはしない。  
(ローラースケート・ローラーボード・スケートボード・キックボード・一輪車・エアガン)
- 安全に気をつけて、近所の迷惑にならないように遊ぶ。
- 校庭で遊ぶときはお菓子を持ってこない。  
お菓子を持って遊びに行くときは、ごみの始末を必ずすること。
- 危険なところでは遊ばない。  
(がけ・用水・水道局の資材置き場・氷川神社の池・道路・高速道路の近く)
- 自転車は保険登録済みの点検したもので、ヘルメットをして交通安全に注意して乗る。  
1・2年生・・・家のまわりか保護者といっしょのときに乗る。  
3～6年生・・・学区内から出ない。
- 自転車で学校に来たときは、自転車置き場にきちんと置く。(かぎをしっかりとかける)
- 学校の敷地内では、自転車に乗らない。

## 携帯電話・スマートフォンの使用(新郷地区小・中学校の共通取り決め事項)

- 小中共通
    - (1) 他人を傷つける言葉を使わない。
    - (2) 他人の個人情報絶対書き込まない。
    - (3) フィルタリングをかける。
  - 小学生
    - (1) 午後9時以降は使用を禁止する。
    - (2) 就寝時など使用しない時間は保護者が預かり管理する。
  - 中学生
    - (1) 各家庭で利用時間を決める。(基準：午後10時以降は使用を禁止する。)
    - (2) 保護者が指導できる状況の下に使用させること。  
(例：「使用はリビングだけ」「午後10時になったら電源を切る」など、各家庭で決める。)
- ※ 上記に関しては必ず実施してください。  
※ 小・中とも、習い事等による夜間使用などは別にルールを決めてください。

## 新郷地区アウトメディア強化週間について

新郷地区の各家庭が、メディア・情報機器(携帯・スマホ、SNS、オンラインゲーム機器、パソコン・テレビ、インターネット等)の使用を控え、家族や友人とのコミュニケーションを増やしたり、勉強に集中したりできるようにする取組です。東中のテスト期間(年間5回)に実施します。

# 長期休業中の過ごし方

夏休み 7/21~8/31 冬休み 12/25~1/10 春休み 3/27~4/7

## 1 進んで学習しましょう

- 学校から出された課題、自ら考え出した課題など毎日時間を決めて学習する。
- 学習はできるだけ朝の涼しい時間に行う。読書や自由研究、観察など普段できないことも経験するように努める。(夏休み)
- 午前10時までは遊びに行かない。

## 2 健康な生活を送りましょう

- 計画的に生活する。  
(早寝早起き、ラジオ体操への参加(夏休み)、手伝い、学習時間など)
- 風邪の予防に心がけ、外から帰ったら、手洗い・うがいをする。
- 食べすぎや夜更かしなどに十分気をつける。
- 外に出て、体を動かす。

## 3 家族の一員として生活しましょう

- 自分のことは自分で行う。
- 家の手伝いを進んで行う。
- 訪問や来客の時の挨拶や言葉づかいを身につける。

## 4 安全な生活をしましょう

### (1) 交通事故の防止

- 道路の横断は歩道橋や横断歩道を利用し、道路への飛び出し、路上での遊びをしない。
- 自転車に乗るときは、約束を守って乗る。また、乗る前には必ず自転車の点検をする。
  - ・2年生以下の子どもは、親の目の届く範囲で乗る。
  - ・3年生以上の子どもでも交通量の多いところでは乗らない。
  - ・二人乗り・並走は禁止。
  - ・通学で学校に乗ってこない。また、遊びで学校に来ても、自転車は決められた場所に置いて、校庭に乗り入れないようにする。
  - ・キックボードやスケートボードは、路上で乗らない。
  - ・乗る前には必ず自転車の点検をする。
  - ・ヘルメットを着用する。

### (2) 危険な遊び

- 火遊び、エアガン等危険な遊びは絶対にしない。
- 凧揚げは広い場所で行う(電線に注意する)

### (3) 出かける時の注意

- 「だれと」「どこへ」「何時までに帰る」などを確かめてから外出する。
- 防犯ブザーを必ず携帯してから、外出する。
- ゲームセンターなどの出入りはしない。
- 子どもだけで電車やバスを利用するの遠出はしない。
- 見知らぬ人の誘いにのらないようにする。

## 5 その他

- 子どもだけで、学校以外のプールや川・池・海などに行かない。
- 花火をするときは、大人の監督のもとで行う。
- お金や物の貸し借りをしない。
- 友だちの家に泊まりに行かない。
- 携帯電話やスマートフォンについてお家の方と約束を決める。※夜9時以降はお家の方に預ける。

## 6 新年度への準備をしましょう（春休み）

### (1) 今までの学年のまとめ

- 教科書・ノート、机の中などを整理する。

### (2) 新しい学年の準備

- 新しい教科書は始業式の次の日に配布。
- 学習用具の準備や補充をする。



《学校の電話》	048(281)2248
《放課後児童クラブの電話》	048(281)2002
《武南警察署》	048(286)0110

## 新郷小学校基本方針

学校教育目標 ○進んで学ぶ子 ○思いやりのある子 ○たくましい子



### I いじめの防止等のための対策

#### 1 組織

新郷小学校いじめ問題対策会議 (常設)	○構成メンバー 管理職・教務主任・生徒指導主任・各学年生徒指導担当・養護教諭・特別支援教育コーディネーター 等
	○役割 ・生徒指導定例会議 ・いじめの未然防止や早期発見のための取組 ・情報収集と共有

#### 2 いじめの防止等に関する措置

##### (1) いじめの防止

- すべての児童を対象に、いじめに向かわせないための未然防止  
【授業づくり・集団づくり・いじめを容認させない風土づくり・ライフスキル教育の推進】
- 教師の言動・姿勢  
【児童のサインを見逃さない・いじめが発生しようという危機意識・いじめられている児童を守り通すことを最優先に】
- 学級づくり  
【居場所をつくる・わかる楽しさを与える・社会的能力の育成・児童の自主的な取組】
- 学習指導  
【学ぶ喜びを味わわせる授業の推進】
- 保護者同士のネットワークづくり  
【学級規模のネットワーク作り・PTA活動を通じた啓発】

##### (2) 早期発見

- いじめ発見のチェックポイント活用
- 新郷っ子アンケート実施(児童/年5回)
- 早期発見に向けた校内体制
- 指導体制・早期対応に向けた体制・連携の在り方について改善

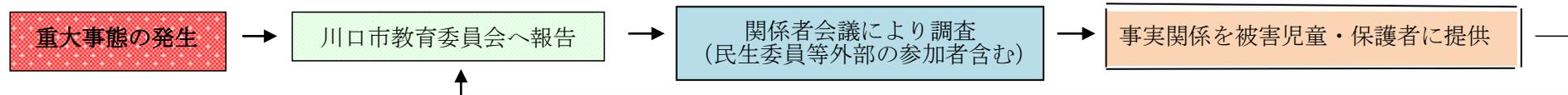
##### (3) いじめに対する措置

- 速やかに組織的に対応し、被害児童を守り通す。また加害児童に対しては、教育的配慮の下、毅然とした態度で指導する。
- 直ちにいじめをやめさせる。内容によっては、警察等との連携を図る。
- 被害児童には共感的態度で信頼関係を築く。
- はやし立てる児童へは、いじめ行為と同じであることを理解させる。
- 傍観的態度の児童へは、傍観はいじめ行為への加担であることに気づかせる。
- 学級全体へは、自尊感情をはぐくみ、互いに認め合う人間関係の醸成を図る。さらに、特別活動・道徳教育の充実を図り、好ましい人間関係を築く。
- いじめに対する措置の結果を市教委へ速やかに報告する。



### II 重大事態への対処

#### 1 重大事態への対処の流れ



#### 2 本校又は川口市教育委員会による調査

- 重大事態………生命・心身または財産に重大な被害があったとき、不登校の状態に陥ったとき等
- 調査の趣旨………調査の主体は本校。ただし事案の内容によっては、川口市教育委員会のいじめ問題調査委員会において調査を実施する。
- 調査を行う組織………重大事態にかかる調査については、いじめ関係者会議を母体とし、心理・福祉の専門家等、当該事案の関係者と利害関係を有しない者の参加を図り、当該調査の公平性・中立性を確保する。
- 調査結果………調査結果については、川口市教育委員会をとおして、川口市長に報告する。

# 家庭学習のすすめ

## 1 家庭学習のねらい

- ① 習慣化・・・毎日勉強する習慣をつける。
- ② 習熟・・・計算や漢字など練習しなくては身につかない学習をしっかりとできるようにする。
- ③ 定着・・・学校で習った勉強をしっかりと身につける。
- ④ 自立・・・自分のために、自分で勉強することができる。

## 2 学年のめあて

低学年「机に向かって学習する習慣をつけよう」

中学年「学校で学習したことをさらに深めよう」

高学年「自分の学習の仕方を身につけよう」

## 3 家庭学習のさせ方

- ① 担任から出る「宿題」を最初にさせてください。
- ② 時間があまったら「家庭学習の手引き」の中から選んでさせてください。  
(5・6年生には自分で考えさせてもいいでしょう。)

## 4 家庭学習における保護者の役割

### ① 学習時間の確保

塾や習い事、スポーツなど、子どもたちもいろいろと忙しいと思いますが、短い時間でも「必ず机に向かう」習慣を身に付けさせましょう。「何時から何時まで勉強する」ということを家庭でよく話し合っ、時間設定をしてください。

学習時間は、 $10分 \times 学年の数 + 10分$  が目安となります。

1年：20分 2年：30分 3年：40分 4年：50分 5年：60分 6年：70分

### ② 学習環境の整備

「ながら勉強」(テレビを見ながら、おやつを食べながら)は、やめさせましょう。

子どもたちが落ち着いた学習環境の中で学習できるように、各家庭で工夫したり話し合ったりしましょう。

### ③ 見届け・励まし

低学年の時は、おうちの方の支援が、その習慣づけや意欲づけに大きく影響します。中学年、高学年と学年が上がるにつれて、自分で学習することができるように少しずつ手を離して行ってください。ただ、手を離しても目は離さないでください。子どもたちのがんばりに対する励ましの声かけが、子どもたちの学習意欲をさらに高めていくことになると思います。

# かていがくしゅうのすすめかた（1・2年生）



## ★かていがくしゅうのめあて

つくえにむかって、がくしゅうするしゅうかんをつけよう。

## ★かていがくしゅうのやくそく

- ◎ はじめに先生からだされたしゅくだいをしっかりとやりましょう。
- ◎ まい日、1年生は20分間、2年生は30分間はがんばりましょう。
- ◎ ベんきょうするときは、テレビをけしましょう。

- ◇ 学校からのお手紙はおうちの人にわたしましたか？
- ◇ つくえの上やまわりはせいとんできていますか？
- ◇ しせいやえんぴつのもち方に気をつけましょう。

## ★かていがくしゅうのないう



### ● しゅくだい3点セット

- ① おんどく
- ② かんじのれんしゅう
- ③ けいさんれんしゅう
- \* どくしょ（10分間読書）

### ● 「プラス1」メニュー（時間があまったらすすんでチャレンジしましょう。）

#### おんどくのれんしゅう

- ・つぎにならうところやほかのほんをよみましょう。

#### ひらがなやかたかなかん字のれんしゅう（しゅくだいのほかに）

- ・ゆっくりていねいにかきましょう。
- ・かきじゅんにきをつけてかきましょう。
- ・よみがなやおくりがなをつけてかきましょう。

#### たし算・ひき算・かけ算（2年生）の計算れんしゅう（しゅくだいのほかに）

- ・計算カードや計算スキル、きょうかしょのもんだいをつかって、れんしゅうしましょう。

- ◇ あしたの学校のじゅんびをしましょう。わすれものは、ありませんか？

# 家庭学習の進め方（3・4年生）

## ★家庭学習のめあて

学校で学習したことをさらに深めよう。

## ★家庭学習の約束

- ◎ はじめに先生からだされた宿題をしっかりとやりましょう。
- ◎ 毎日、3年生は40分間、4年生は50分間はがんばりましょう。
- ◎ 勉強する時は、テレビをけしましょう。

- ◇ 学校からのお手紙はおうちの人にわたしましたか？
- ◇ つくえの上やまわりはせいとんできていますか？

## ★家庭学習の内容

### ● 宿題3点セット

- ① 音読
- ② 漢字練習
- ③ 計算練習

\* 読書（10分間読書）

### ● 宿題の内容によって、自分で「プラス1」メニューを考えましょう。

「プラス1」メニュー（れい）

《国語》

- ・音読練習
- ・漢字練習—漢字スキルをつかって苦手な漢字をくり返し練習する。
- ・ローマ字の練習
- ・ことばの意味調べ
- ・じゆく語集め
- ・たん文づくり
- ・教科書の視写—詩や物語を写すなど

《算数》

- ・計算練習—計算ドリルや教科書の練習問題をする。
- ・100マス計算
- ・テストのまちがい直しなど



◇ 明日の学校の準備をしましょう。忘れ物は、ありませんか？

# 家庭学習の進め方（5・6年生）

## ★家庭学習のめあて

自分の学習の仕方を身につけよう。



## ★家庭学習の約束

- ◎ はじめに先生から出された宿題をしっかりとやりましょう。
- ◎ 毎日、5年生は60分間、6年生は70分間はがんばりましょう。
- ◎ 勉強する時は、テレビをけしましょう。

- ◇ 学校からの手紙はおうちの人にわたしましたか？
- ◇ 机の上やまわりはせいとんできていますか？

## ★家庭学習の内容

### ● 宿題3点セット

- ① 音読
- ② 漢字練習
- ③ 計算練習

\* 読書（10分間読書）



### ● 宿題の内容、自分で「プラス1」メニューを考えましょう。

「プラス1」メニュー（例）

《国語》

- ・漢字練習—漢字スキルをつかって苦手な漢字をくり返し練習する。
- ・ことばの意味調べ
- ・じゆく語集め
- ・短文づくり
- ・教科書の視写—詩や物語を写す
- ・新聞やニュースの感想をまとめる。など

《算数》

- ・計算練習—計算スキルや教科書の練習問題をする。
- ・100マス計算
- ・テストのまちがい直しなど

《社会・理科・総合》

- ・勉強したところに関係のあることから本やホームページなどで調べてまとめる。



◇ 明日の学校の準備をしましょう。忘れ物は、ありませんか？

## 家庭での「さ・し・す・せ・そ」

さ

### 支える

子どもは親の支えが必要です。親は頼れる存在なのです。

し

### 信じる

子どもは失敗することもあります。信じて待つ心のゆとりをもちましょう。

す

### すすめる

親として、人生の先輩として、子どもに生きるためのヒントやアドバイスを与えましょう。

せ

### 背中教える

子どもは親の姿をよく見て成長していきます。子どもは口で言うよりも、時には親がやって見せる姿がとても大切です。

そ

### そっと見守る

子どももいつかは親から離れ、独り立ちさせなければなりません。そっと見守りながら、子どもを応援してあげましょう。

# してはならないことがある!

だれもが、自分の夢をかなえたいと願っています。  
そのみんなの夢を大切にするためにも、  
してはならないことがあります。  
してはならないことをしないこと。そして…、  
『夢にむかって!』はばたこう!



人の物を  
とってはいけません。

うそを  
ついたり  
はいけません。

人を  
いじめ  
はいけません。

人の心や体を  
傷つけ  
はいけません。

悪いことを しては いけません!  
ならぬことは、ならぬものなのです。



# 子どものほめ方、しかり方

—子どもに基本的な生活習慣を身に付けさせる魔法の言葉—

基本的な生活習慣を子どもたちに身に付けさせるためには、大人の言葉かけが大切です。してはならないことについては厳しくしかり、できたときにはほめて励ましなが、粘り強く接することが必要です。

## 努力している子 よく身に付いている子

(言葉かけの例)

「〇〇ちゃんのがんばっている姿は、弟や妹のお手本になっているよ。」  
「すごく成長しているね。とてもうれしいよ。」  
「いつも努力しているからできるんだね。」

◎言葉や態度に喜びを表して心をこめてほめましょう。



## 努力しているが なかなか身に付かない子

(言葉かけの例)

「努力している姿は立派だよ。」  
「あきらめないで。一緒にがんばろう。」  
「少しずつ〇〇ができるようになってきているね。努力が実っているね。」  
「もう少しでできるようになるよ。」

◎少しの成長でもほめてあげたり、根気強く取り組もうという気持ちにさせたりする言葉をかけましょう。

## 身に付いているのに身に付いていないと 厳しく評価している子 (自信がもてない子)

(言葉かけの例)

「今のままでいいんだよ。十分だよ。」  
「すごく成長しているよ。自信をもって。」  
「〇〇ちゃんのこういうところ (具体的に) が、すばらしいよ。感心するよ。」

◎自分に厳しい子や自信がもてない子には、どこがどうよいかほめてあげ、自信や安心感を与える言葉をかけましょう。

## 努力しようとしていない子 身に付けようという意識が低い子

(言葉かけの例)

「失敗したっていいよ。やってみよう。」  
「一緒にがんばってみよう。」  
「〇〇ちゃんならきっとできるよ。」  
「このままでいいのかな。」

◎意識の低い子には、自信をもたせたり、励ましたりする言葉をかけ、自らやってみようという気持ちにさせましょう。



## 約束やルールを守らなかったり、 人に迷惑をかけたりしている子

(言葉かけの例)

「約束やルールの意味をよく考えてごらん。」  
「自分のとった行動はそれでよかったの。」  
「〇〇ちゃんのその態度や行動は、みんなの迷惑になっているよ。」  
「〇〇ちゃんのことを大切に思っているから話をするんだよ。」

◎子どもの人格を否定せず、誤った行動についてしかりましょう。



## 子どものほめ方、しかり方

- ◎子どもへの愛情や期待が子どもの心に伝わるよう、本気になってほめること、しかることが大切です。
- ◎どこがどうよいか、具体的にほめてあげましょう。
- ◎しかった後の見守りや見届けを大切にしましょう。

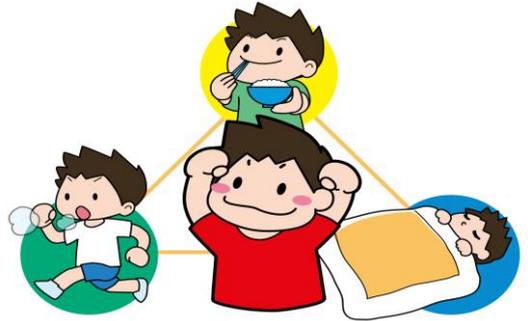


# 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをつくらう



## 早起き

朝の太陽の光を浴びることで、本来25時間の体内時計がリセットされて脳が目覚め、24時間のリズムが調整されます。



### 《早起きのコツ》

**朝6時30分までには起きる習慣**を身につけましょう。  
毎日同じ時間に起きるサイクルを体に覚えさせましょう。

## 早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせない成長ホルモンなどの脳内物質は、眠っている間に多量に分泌されています。遅くに寝ると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、早寝を心がけましょう。



### 《就寝時間のめやす》

低学年は **9時00分**

中学年は **9時30分**

高学年は **10時00分**までに寝ましょう。

### 《早寝のコツ》

寝る1時間前には、メディアからの光刺激をあげないこと。質のよい睡眠を妨げます。テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンなどの**メディアは寝る1時間前に消すようにして、暗く静かな環境で寝る準備を**しましょう。

## 朝ごはん

体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

### 《朝ごはんのコツ》

朝ごはんは『**ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず**』を基本形として、“食べる習慣”をつけましょう。



# 朝ごはんは、いいことたくさん

## 朝ごはんの大切さ

元気にすごすためには、朝ごはんが大切です。  
朝ごはんを食べると元気もりもりになりますよ。



えっ？朝ごはんって、  
そんなに大切なの？



## 朝ごはんの役割

体温が上がり、  
体が活発にうごく

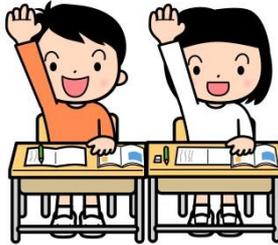
脳にエネルギーが  
補給される

腸が刺激されて、その  
はたらきがよくなる

### 体のスイッチ



### 頭のスイッチ



### おなかのスイッチ



## 朝ごはんを食べないと

元気が  
出ない



ぼんやり  
する



いらいら  
する



朝ごはんを食べると、脳や体が目をさまします。

- ①脳へのエネルギー源
- ②生活のリズムをつける
- ③体温を上げる
- ④心が安定する
- ⑤集中力アップ

朝ごはんはお子さんのやる気を出すスイッチです。  
しっかり食べて健康な心と体をつくりましょう。

