

—小学校入学までに—

はじめよう!明日につながる生活リズム



心とからだいきいき キャンペーン

そとで元気に遊ぼう

外遊びを通して、
体を動かす楽しさを
伝えましょう。



昼

絵本の読みかきかせが、
心の栄養になります。

えほんを読もう



幼児版

キャンペーンの 6つの柱

ながい時間
テレビを見ないでね

ノーテレビデーを設けて
読書・回らんの時間を
つくりましょう。



あいさつをしよう

さわやかな「あいさつ」を
身だしなみは
気持ちのよい1日の
はじまりです。



夜

たっぷり寝よう

早寝・十分な睡眠は、翌日の
目覚め・意欲・集中力の源です。



しっかりと
朝ごはんを食べよう

朝食は一日の集中力・持続力を生みます。
楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。
(一日一度は家族いっしょに食事)



子どもたちとしっかりと向き合いましょう!!

はじめよう! 明日につながる生活リズム

近年、基本的な生活習慣が身についておらず、小学校生活にスムーズに適應できない子どもが増えています。幼児期から基本的な生活リズムを整え、習慣づけることがとても大切です。小学校入学までに身につけておきたい基本的な生活習慣を家族と一緒に振り返ってみましょう!

親子で チェック! 生活リズム

① 決まった時間にすっきり起きたかな?

早起きは生活リズムの基本! 朝ごはんや準備の時間を逆算して起きる時刻を決めましょう。

② しっかり朝ごはんを食べたかな?

朝ごはんは1日の元気の源。栄養のバランスも考えてしっかり食べさせましょう。

③ 自分で着替えができたかな?

着脱の自立や活動を考えた服装を心がけましょう。

④ 顔洗いや歯磨きをしたかな?

子どもの健康管理(歯磨き、排便、入浴など)に気をつけましょう。

⑤ あいさつや返事が元気にできたかな?

まずは大人が率先してあいさつしましょう。

⑥ 外でいっぱい遊んだかな?

生活リズムを整えるためには、元気いっぱい体を動かす遊びが大切です。

⑦ テレビ・ゲーム・スマホは決めた時間を守れたかな?

まずは、子どもと約束を決めましょう。テレビなどを見ない時間をつくって、家族でふれあう時間をつくりましょう。

⑧ 夜ごはんは楽しく食べたかな?

家族でできるだけ一緒に食事をして、一日のできごとを話し合いましょ。

⑨ 一緒に本を読んだかな?

読み聞かせや読書で豊かな感性、思いやりの心を育てましょう。

⑩ 早く寝たかな?

大人の生活リズムに子どもたちを合わせていませんか? 子どもたちが9時頃までには、眠りやすいような環境を整えましょう。



家庭でのしつけ、子育てなど
どんな小さなことでもかまいません。
気軽に相談してください。
(相談は無料、秘密は守られます。)

●相談電話●

0857-31-3956

(月~金 8:30~17:15 年末年始・土日祝日を除く)

●相談メール●

soudan-117@kyoiku-c.torikyo.ed.jp (24時間受付)

問合せ先: 鳥取県教育委員会教育総務課 (電話 0857-26-7914, 7926)
キャンペーンのホームページアドレス <https://www.pref.tottori.lg.jp/ikiiki/>

