

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

じっくり本を読もう



読書は心を育てます。

外で元気に遊ぼう



太陽の下で
体全部を使って遊ぼう。

服装を整えよう



身だしなみと
さわやかな「あいさつ」は
充実した一日のはじめです。

長時間テレビを
見るのはやめよう



テレビ・ゲーム・スマホ等は
家庭でルールを決めて使おう。

しっかり朝食を
食べよう

(一日一度は家族いっしょの食事)



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。

たっぷり寝よう

早寝は、翌日の目覚め・
意欲・集中力の源です。



子どもたちとしっかり
向き合いたしましょう!!

鳥取県教育委員会

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」の意義～

現状

- 近年、子どもたちの実体験不足や基本的な生活習慣の未定着、活字離れ等が指摘されています。
- 県内の児童生徒について、全国的な学力調査・体カテストを実施した結果、生活習慣と学力・体力の間には強い相関関係のあることが明らかになってきました。(グラフ参照)

子どもにとって基本的な生活習慣を身につけることや
さまざまな経験をすることが生きる力の土台になっていきます。
子どもたちのすこやかな心を育みましょう。



親子でチェック!生活リズム

①決まった時間に起きていますか?

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

②朝食を毎日食べていますか?

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ましょう。

③身だしなみを整えていますか?

きちんとした服装で心も整えましょう。

④手洗い・うがいをしていますか?

子どもの健康管理(歯磨き、手洗い、うがいなど)に気をつけましょう。

⑤気持ちのよいあいさつを交わしていますか?

まずは大人が率先してあいさつしましょう。

⑥しっかり体を動かしていますか?

生活リズムを整えるために、元気いっぱい体を動かしましょう。

⑦テレビ・ゲーム・スマホを使うときは決めた時間を守れていますか?

メディア利用のルール(時間、場所など)を親子で話し合って決めましょう。また、家族でふれあう時間をつくりましょう。

⑧計画的に学習に取り組んでいますか?

毎日集中できる学習環境で決まった時間に学習を始めましょう。

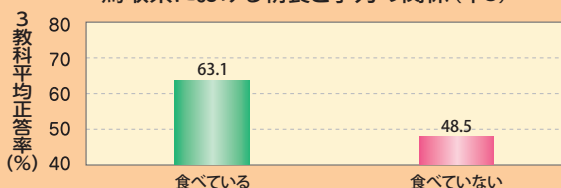
⑨読書の習慣が身に付いていますか?

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夜更かししていませんか?

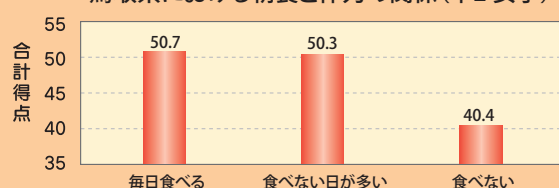
大人の生活リズムに子どもたちを合わせていませんか?子どもたちが眠りやすい環境を整えましょう。

鳥取県における朝食と学力の関係(中3)



※令和元年度全国学力・学習状況調査から

鳥取県における朝食と体力の関係(中2 女子)



※令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

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

