

いきいき生活リズム



生活リズムの改善！
まずは「早起き」から
始めましょう。



スタート
朝起きたら、家族みんなで
元気に“おはよう！”

つぎは「朝食」で脳を
目覚めさせましょう。

食事時間は楽しい時間！
朝ごはんをしっかり食べて
一日のエネルギーをチャージ！

睡眠の
リズムも
大切です。

テレビやゲーム機・
パソコンの明かりは
脳への刺激が強いのので、
就寝する30分前には
終わらしましょう。

時間を決めて、
おだやかな環境をととのえ
“おやすみなさい”

興味の変化、
何気ない言葉・態度、
視線を合わせられるか
など心にとめて
みましょう。

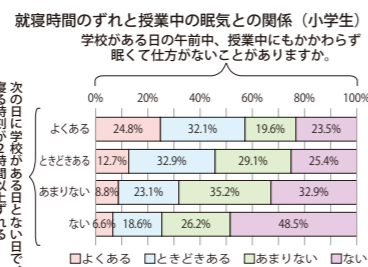
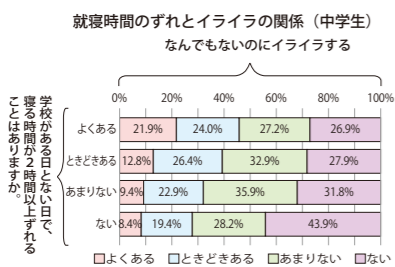
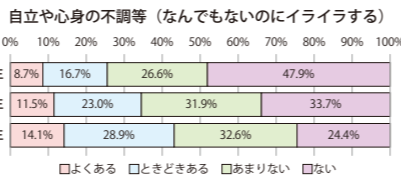
いってきます！ただいま！の声は
元気な心のバロメーター



平日・休日で就寝時間が2時間以上ずれる傾向の
ある小学生は4割、中学生は6割近くいます。就寝
時間が規則的な人の方が、イライラも抑えられ、午
前中から授業に集中できるようです。



小学⇒高校と学校段階が上がるにつ
れて、何でもないのでイライラする
ことがあると答える割合が高くなって
います。



●睡眠を中心とした子供の自立等との関係性に関する調査（対象小学5年から高校3年）（文部科学省 平成26年）

家庭学習のめやすは
小学校高学年【学年×10分+10分】
中学生【学年×1時間+1時間】
※各市町村・学校から示される時間も
参考にしましょう。

メディア使用のルール
について、持たせる前に話し合い、
持たせた後も親の管理

「フィルタリング」
や「ウィルス対策」
で安全対策を
しましょう。

保護者の責任で「ペアレンタルコントロール」の
措置が必要です。
・インターネットを利用できる時間や場所を制限
・保護者の同意した機能のみネット利用が可能、等



保護者の
みなさまへ

子育てやしつけに悩みはつきものです。ときには困ったりイライラしたりすることもありま
すね。学校の様子や友だち関係、子育ての悩みを相談できる人が身近にいますか？地域の活
動や保護者活動、学校の参観日等に参加して、リラックスしながら情報交換できる関係をつ
くりましょう。



子どもと向きあう

とっとりの家庭教育

～すこやかな“とりっこ”の成長を共に～



たくましく・夢をもって・自立できる子を育てる

4つの
ポイント

生活習慣を
身につけよう

生きる力を
育てよう

夢を
育てよう

広い心で
受けとめよう