

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！

いってきます！ただいま！の声は
元気な心のバロメーター

うちは、リビングに
お便りボックスが
あるよ。

学校からの
お便りが
おうちの方に届く
工夫があると
いいですね。



「フィルタリング」
や「ウイルス対策」
で安全対策を
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”

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

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

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

お手伝いをしたら
家族みんなが
喜んでくれるのが
うれしいんだ！

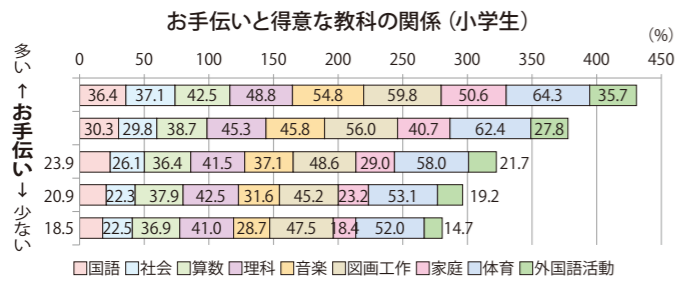
決まった場所で家庭学習
めやすは【学年×10分+10分】

※各市町村・学校から示される時間も
参考にしましょう。

生活の中にお手伝い時間



お手伝いをたくさんする子どもほど
得意な教科が多い傾向があります。



●青少年の体験活動等に関する実態調査報告(独立行政法人国立青少年教育振興機構 平成26年)

保護者の
みなさまへ

家庭では、子どもとの時間を大切にしながら、生活習慣、いのちの大切さ、感謝や思いやりの心、社会のルールやマナーなどたくさんを教える育っています。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。子育てやしつけに悩みはつきものです。子どもの成長を見守りながら、あせらずゆっくりと家庭でできることから取り組んでいきましょう。
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？地域の活動や子ども会、保護者活動に参加して、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

とっどりの家庭教育

～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