

はじめよう！明日につながる生活リズム

笑顔からだいきいき 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



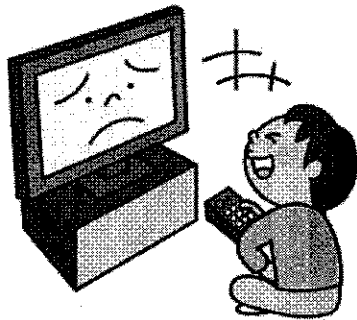
太陽の下で
体全部を使って遊ぼう。

服装を整えよう



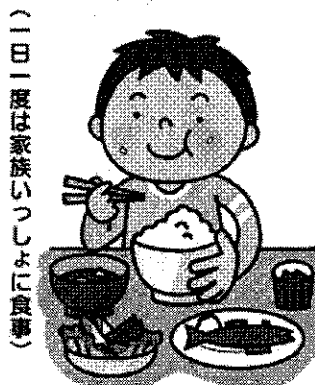
身だしなみと
さわやかな「あいさつ」は
充実した一日のはじまりです。

長時間テレビを
見るのはやめよう



ノーテレビデーを設けて
読書・団らんの時間をつくりましょう。

しっかり朝食を
食べよう

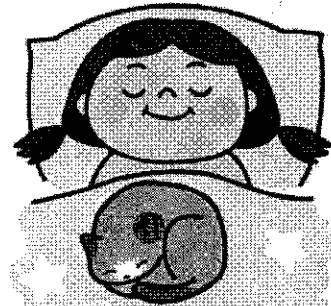


（一日一度は家族いっしょに食事）

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・体力テストを実施した結果、生活習慣と学力・体力と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)
- 子どものしつけなど本来家庭や地域が果たすべき機能が学校任せになる傾向にあります。

県

- ・心とからだ いきいきキャンペーン
- ・高校生 マナーアップ さわやか運動
- ・家庭教育推進協力企業制度
- ・本の大好きな子どもを育てるプロジェクト など

家庭・地域・学校の
大人が
「子どもたちと
しっかり向き合う」
ことが大切

市町村

- PTA・NPO など
- ・ノーテレビデー
 - ・あいさつ運動 など

家庭・地域・学校が、
それぞれ役割を果たす

効果

家庭（保護者）

- ① 家庭の果たす役割を再認識する機会となります。
- ② 子どもの生活習慣・生活リズムが定着して、子どもの本来持っている力が高まります。
- ③ 思いやりの心やルール・マナーを守る気持ちなど、豊かな心を育みます。
- ④ 親子のふれあいが多くなり、家族の絆が強まります。

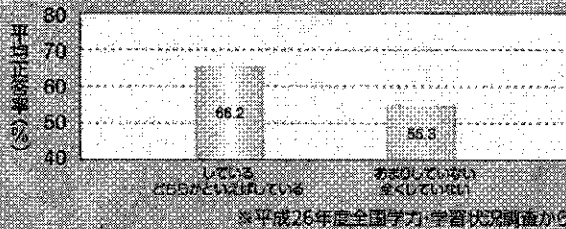
学校（教員）

- ① 保護者との連携や信頼関係が高まります。
- ② 子どもたちがいきいきと学び、充実した学校生活を過ごします。

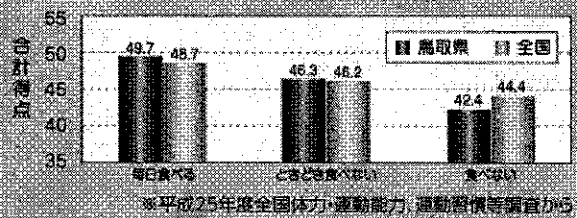
地域

- ① 子どもたちに対して地域の大人が大人としての役割・責任を再認識します。
- ② 子どもたちが、自分たちの地域に愛着を持ち、地域を知ることにつながります。

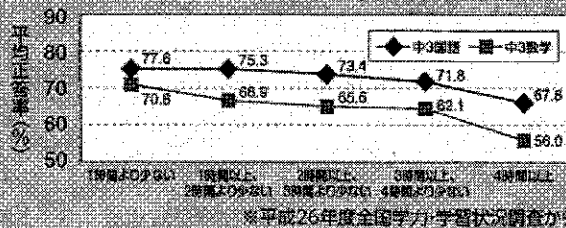
朝食と学力の関係(中3)(朝食を毎日食べている)



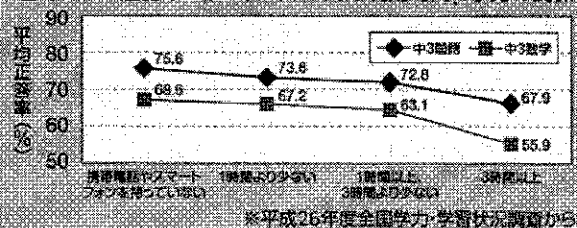
朝食と体力の関係(中2女子)



テレビ・ビデオ等の視聴時間と学力の関係



1日あたりの通話・メール・インターネット利用時間と学力の関係



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 <http://www.pref.tottori.lg.jp/ikiiki/>

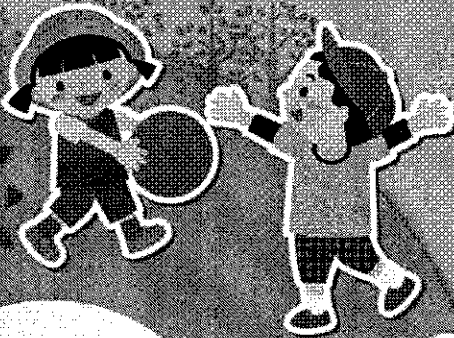
—小学校入学までに—

はじめよう!明日につながる生活リズム

いきいき 心とからだいきいき キャンペーン

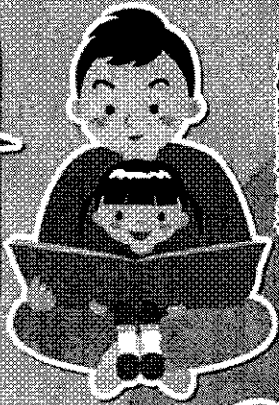
そとで元気に遊ぼう

外遊びを通して、
体を動かす楽しさを
伝えましょう。



昼

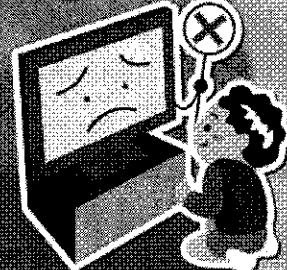
絵本の読みかきだが、
心の栄養になります。



えほんを読もう

ながい時間
テレビを見ないでね

テレビを付けて
読書・回覧の時間を
つくりましょう。

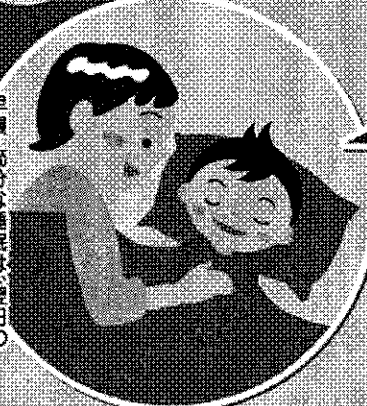


幼児版 キャンペーンの 6つの柱

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「家族のさすな」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向き合いたいでしょう!!

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

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、元気いっぱいに体を動かす遊びが大切です。

⑦テレビ・ゲーム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しましょう。

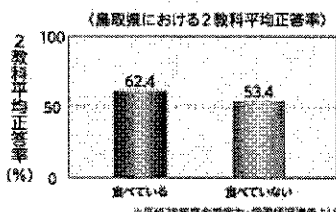
⑨一緒に本を読んだかな?

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?

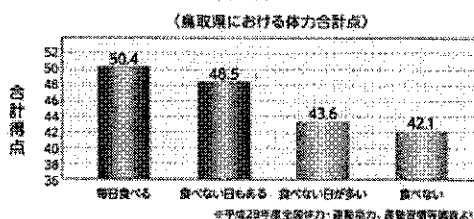
大人の生活リズムに子どもたちを合わせていませんか? 子どもたちが9時頃までには、寝やすいような環境を整えましょう。

朝食と学力の関係(中学校3年生)



※2教科平均正答率とは
「どちらかといえば」と回答した生徒の総数2教科の平均正答率
「どちらかといえば」と回答した生徒の総数2教科の平均正答率

朝食と体力の関係(中学校2年生女子)



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@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 0857-26-7926, 7914)
キャンペーンのホームページアドレス <http://www.pref.tottori.lg.jp/ikiki/>