

早寝、早起き、朝ごはん

♪考えてみよう♪

子どもの生活リズムを維持・改善するために、家庭で取り組んでいることを、次の項目から選んでチェックしましょう。項目にないものについては、「その他」のところに記入してください

(チェック欄： できている…○ できないときもある…△ できないことが多い…×)

| 項目 | チェック | |
|---|-------|------|
| | 親(自身) | お子さん |
| 登園・出勤前の準備に余裕ができるくらいに早起きする。 | | |
| 起床したら、窓やカーテンを開けて日光を浴びる。 | | |
| 毎朝、きちんと朝食はとるようにする。 | | |
| 夜にテレビを見る時間、ゲームをする時間を短くする。 | | |
| 夜間に、人工的な照明が強い場所(コンビニやスーパーなど)に行かない。 | | |
| 昼間にあくびが出たり、居眠りしたりしないで、生活できるような時刻に就寝する。夜更かしをしない。 | | |
| その他 | | |

①チェックから、お子さんの生活リズムについてどんなことが言えますか。

②生活リズムが崩れることで、子どもにはどんな影響がでると思いますか。
また、現在、お子さんの様子で気になることはありますか。

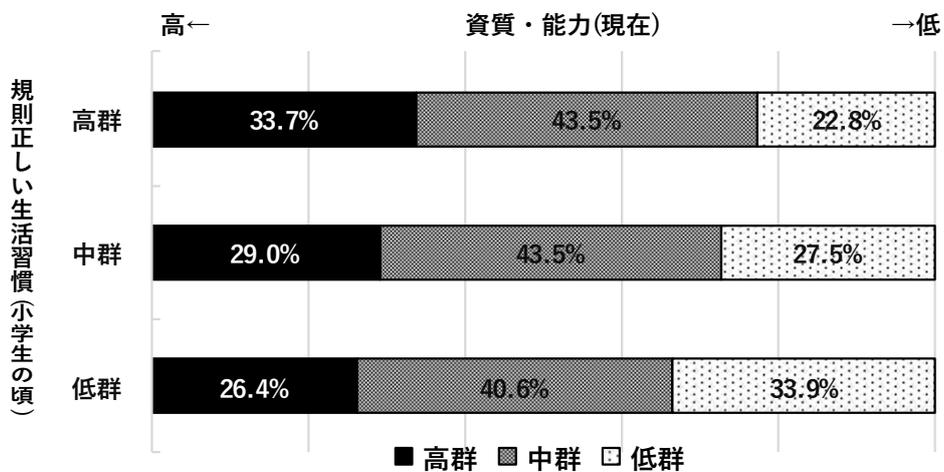


③ 生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん等)を改善するために、どんなことができそうですか。

資料

♪ 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力 ♪

子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。



※「規則正しい生活習慣」は、小学生の頃の起床・就寝時刻及び朝食摂取状況を得点化し、「高・中・低群」に分類

※大人になった「現在の資質・能力」は、「自尊感情」「規範意識」「へこたれない力」など8項目を取り上げた。