



**家庭教育は子供の伸びる力の栄養です**

家庭教育は、家族とのふれあいを通じて、子供が基本的な生活習慣・生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身につける上で重要な役割を担っています。子育ては、誰でも不安や悩みを抱くものです。家族や仲間、先生、地域の子育てサポーターと支え合いながら、子育てを楽しみましょう。

## できることからはじめよう！ 早寝 早起き 朝ごはん

保護者の皆様へ

「できた!」をたくさん経験することが大切です。  
「自分はできる」という肯定的な感情は、その後の心の発達に大きな影響を及ぼすと考えられています。

<p><b>早寝 早起き</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠で、疲労回復、脳や体の成長、学んだ知識や技能の定着。</li> <li>● 朝の光を浴びるとスッキリと目覚め、集中力アップ。</li> </ul> <p>・起きる時刻、寝る時刻を決め、9～11時間の睡眠をとりましょう。 ・ゲームやスマホを使う時間を決め、夜の使用は控えましょう。</p>	<p>朝起きたら、太陽の光を浴びよう!</p>
<p><b>朝ごはん</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食でエネルギーと様々な栄養素を補給。</li> <li>● よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官が動き始めます。</li> </ul> <p>・「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」が基本形。 ・誰かと一緒に、毎日決まった時間に食べましょう。</p>	<p>手の込んだメニューでなくてOK!</p>
<p><b>運動</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動は、体力向上、健康維持の効果があり、生活リズムを整えます。</li> <li>● 運動が不足すると、体や心の不調が出てくることもあります。</li> </ul> <p>・放課後の外遊びや家事の手伝いなど、体を動かすこと全てを含めて「運動」と考えてみましょう。</p>	<p>1日で合計して60分間を目標にしよう!</p>

引用・参考「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ウェブサイト 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド(保護者・指導者向け)



**わたしたちはみなさんの子育てを応援します**

静岡県 つながるネット

静岡県教育委員会 社会教育課

作成にあたり(公財)はごろも教育研究奨励会より助成をいただきました。

TEL 054-221-3162

