



【保護者のみなさまへ】

## ばっちり 生活習慣！

～ できることから一歩ずつ ～

### 『心と頭と体の生活リズムを整えましょう』

子どもたちが、明るく元気に生活していくために欠かせないのが、基本的な生活習慣です。子どもたちの生活習慣を見直し、正しい習慣を身につけさせるために、家庭と学校園が連携・協力して取り組みましょう！

笠岡市教育委員会は、次のことを大切にしています。

- ◇「早寝・早起き・あいさつ・朝ごはん」運動の推進
- ◇「ノーゲーム・ノーテレビデー」の推進
- ◇学習習慣の確立
- ◇家庭学習の充実・習慣化

みんなで話し合って、  
できることから一歩ずつ  
始めてみませんか。



笠岡市教育委員会

## ☆早寝・早起きをしよう!☆



### 【睡眠の効果】

- ①成長ホルモンの分泌
- ②脳の活性化
- ③疲労回復



ホルモンの作用で、骨や筋肉を育てたり、頭の働きをよくしたり、集中力、やる気などを高めたりします。このホルモンは、遅く寝るほど分泌量が減少すると言われています。また、明るいところでも分泌量は減少するため、部屋の電気は切って寝ることも大切です。

子どもがよい睡眠を取るためには、毎日の生活リズムをつくる必要があります。

### 【早起きの効果】

私たちの体は、夜暗くなると眠くなり、朝明るくなると目が覚めるというリズムを備えています。これは、「生体リズム」と言います。私たちが持っている体内時計は約25時間のため、そのずれが起こります。朝パッと起きて、朝の光をいっぱい浴びることで体内時計をリセットし、正しいリズムにもどります。

## ☆朝ご飯をきちんと食べよう!☆



### 【朝ご飯の効果】

- ①脳へエネルギーを補充し、活発化させる
- ②内臓活動を活発にする
- ③栄養を供給する

就寝や起床、3度の食事等の時間を決めることで、規則正しい生活リズムが作られます。特に、朝ご飯は体を目覚めさせ、活動モードへ切り換える働きがあります。

## ☆進んであいさつをしよう!☆

あいさつは、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。まずは、家庭の中から始めましょう。保護者のみなさんからお子さんへ、そして家族へ、近所の方へ。そんな姿を見て、子どもたちはあいさつの大切さを学んでいきます。

お互いに意識して、あいさつし合うことで、コミュニケーションも取りやすくなります。

「おはようございます」「おやすみなさい」



## ☆話し合ってルールを作ろう!☆

子どもたちの生活リズムを整えることは、健やかな体作りには大切なことです。できれば、親が勝手に決めるのではなく、子どもたちと、家庭学習(宿題や読書等)の時間、テレビ・ゲームの時間など、みんなでよく話し合って決めましょう。最近では、携帯電話やパソコン等の使い方のルールづくりも必要になっています。

生活に関わるルールづくりは、家族の会話を増やすとともに、子ども自身に判断させて決めさせるよい機会です。家族で話し合ったことをお互いが守ることを通して、自分を律しきまりを大切にすることを育てます。子どもの発達段階に応じて、守るべきルールをていねいに伝えることが必要です。子どもは、自ら判断し決定することで、自覚と責任感を身につけます。

### 【大切にしてほしいこと】

- ①子どもと話し合って決める!
- ②子どもが決めたことが達成できるよう見守る!
- ③学習がしやすい環境づくりに努める!(集中できる環境を)



## ☆家庭学習の習慣をつけよう!☆

子どもに、時間や目標を決めて、集中して家庭学習に取り組む習慣をつけましょう。毎日時間を決めて家庭学習をすることで、子どもの学習習慣が確立され、確かな学力がついてきます。

家庭学習については、学校の先生と協力して取り組むことが大切です。

・家庭学習の内容    ・家庭学習の時間

※ 平日と休日の学習習慣を!

子どもが自立して生活していくためには、生活習慣を身につけることが欠かせません。子どもに身につけたい生活習慣は、発達段階によって変わりますが、その中で基礎となる習慣を「基本的生活習慣」と言います。

### 【基本的生活習慣とは】

- ①食事の習慣
- ②睡眠の習慣
- ③排泄の習慣
- ④清潔の習慣
- ⑤衣類の着脱の習慣

その他には、「時間を守る」「約束を守る」「きちんとあいさつをする」などがあります。

