

～親子でチャレンジ！規則正しい生活習慣づくり～



青少年アンビシャス カレンダー

2015年 7月
▼
2016年 1月

！やってみよう！！

 よる9じまでにねよう！

 しょくじのときは、
テレビをけそう！

 ぼく・わたしのチャレンジ！

〔カレンダーを利用する際のポイント〕

幼児期、学童前期は、望ましい生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。各家庭で3つの目標「夜9時までに寝よう」、「食事の時はテレビを消そう」、「僕・私のチャレンジ」に取り組み、規則正しい生活習慣を定着させましょう。



Point 1 毎月はじめに、家族で話し合っ
て「ぼく・わたしのチャレンジ(今
月の目標)」を決め、カレンダー
の記入欄に書いてください。

Point 2 テーマごとに、目標が達成できた
日にはシールを貼ってください。
シールを貼ることができる日は、学校がお休みの夏休み、秋休み、
冬休みです。それ以外の日は、目標が達成できたらテーマごとの
「マーク」に色をぬったり、お持ちのシールを貼ってください。

Point 3 家族の予定や、学校等の行事、
ともだちとの約束などを書き込
んで、自由にこのカレンダーを
使ってください。

Point 4 月の終わりには、3つの目標が達
成できたかを家族で確認してく
ださい。

保護者の方へ

目標を達成できたかをきちんと評価して、子どもたちを誉めてあげましょう。もし、達成できていなくても、それまでの努力を誉めてあげてください。誉めると大人も子どももやる気になります。家族で楽しみながら取り組んでいただき、コミュニケーションを高めるきっかけにしてください。

青少年アンビシャス運動推進本部・福岡県教育委員会

2015 平成27年

7

July

就寝について

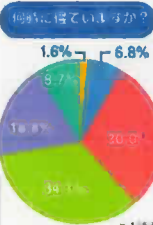
子どもの健やかな成長にふさわしい生活習慣

子どもの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

平成26年度アンケート結果から

福岡県では、県内の5歳児・6歳児・7歳児を対象に就寝時間についてアンケートを実施しました。約37%の子どもの「午後9時頃まで」に寝ると回答していますが、「午後10時以降」に寝る割合も約30%と高い割合です。就寝時間を早くすることが、十分な睡眠の確保につながります。

子ども自ら早寝をする規則正しい習慣を身につけさせると同時に、保護者は9時になったら子どもを寝かせるように心がけましょう。



はや はや お
**"早ね・早起きをして、
 朝ごはんをしっかりたべよう"**

1	水		17	金	
2	木		18	土	
3	金		19	日	食育の日・家庭の日
4	土		20	月	海の日
5	日		21	火	
6	月		22	水	
7	火		23	木	
8	水		24	金	
9	木		25	土	
10	金		26	日	
11	土		27	月	
12	日		28	火	
13	月		29	水	
14	火		30	木	
15	水		31	金	
16	木				

はくわたちのチャレンジ!
 今月の目標

月の終わりにおうちの方と
 いっしょにはなして
 3つの「やってみよう」が
 たっせいできたらぬりえで
 採点してもらおう。

ぬりえが

おうちの方からのコメント

2015 平成27年

8

August

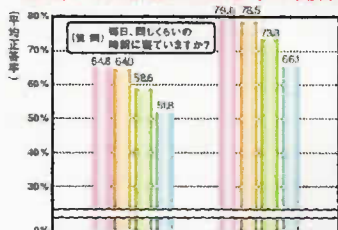
睡眠について

睡眠の役割

私たちは、1日24時間で自転する地球という星の上で生きている生物です。朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳とからだを休めるというリズムを持っています。

体温やホルモンなどは一日の中である程度決まったリズムを持つようになります。私たちが健康でいきいきと生活するためには、このリズムがきちんと整っていることが大切です。特に、成長過程にある子どもたちにとっては、睡眠は心身を休息させると同時に、からだをつくり、脳を発達させる役割があります。

生活習慣(睡眠)と正答率の関係



☐している ☐どちらかといえば、している
☐あまりしていない ☐全くしていない

(参考: 文部科学省 平成25年度全国学力・学習状況調査)



うち き やくそく
お家で決めた約束をまもろう

1 土		17 月	
2 日		18 火	
3 月		19 水	食育の日
4 火		20 木	
5 水		21 金	
6 木		22 土	
7 金		23 日	
8 土		24 月	
9 日		25 火	
10 月		26 水	
11 火		27 木	
12 水		28 金	
13 木		29 土	
14 金		30 日	
15 土		31 月	
16 日	家族の日		

はぐ・わたしのチャレンジ!
 今月の目標

月の終わりにおうちの方と
 いっしょにはなしあって
 3つの「やってみよう」が
 たっせいできたならぬりえで
 採点してもらおう。



おうちの方からのコメント

2015 平成27年

9

September

知って たのしい ものしり

幕の内弁当の由来

「幕の内」は芝居見物で、一幕が終わって次の場面に移るまでの間、幕が下りている間のことです。その幕間に弁当を食べることから、食べやすいように工夫されています。



しゅりけんをつくってみよう!

- はんぶんきったおりがみのいちまいをうらがえし、てんせんのとおりおっていく
 - うらがえしたものをもうひとつを合わせる
 - てんせんのとおりおってすきまにさしこむ
 - うらがえしてとおなじようにさしこむ
- できあがり



あいさつをしよう

嘉穂劇場 (飯塚市)

1 火	17 木
2 水	18 金
3 木	19 土 食育の日
4 金	20 日 秋祭の日
5 土	21 月 敬老の日
6 日	22 火 憲法記念日
7 月	23 水 秋分の日
8 火	24 木
9 水	25 金
10 木	26 土
11 金	27 日
12 土	28 月
13 日	29 火
14 月	30 水
15 火	
16 水	

ほく・わたしのチャレンジ! 今月の目標

月の終わりにおうちの方と
いっしょにはなしあって
3つの「やってみよう」が
たっせいできたらシールを
はりましょう。



おうちの方からのコメント

2015 平成27年

10
October

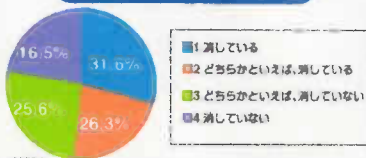
● テレビについて ●

平成26年度アンケート結果から

福岡県では、県内の5歳児・6歳児・7歳児を対象に食事中のテレビの視聴についてアンケートを実施しました。約58%の子どもが食事中(夕食時)に「消している」「どちらかといえば、消している」と回答しています。しかし、「どちらかといえば、消していない」が約26%、「消していない」が約17%あります。

食事は家族と過ごす大事な場です。テレビを消すことで、食卓の食べ物や今日あったことについての会話が自然に盛り上がり、家族で楽しい時間を過ごすことができます。食事時間以外においてもテレビを見る時間を減らしたり、ゲーム時間を減らしたりするなど家族ぐるみで取り組んでみましょう。

食事中に家族と一緒にテレビを消すという取り組み



どくしょ
読書をしよう

芸術文化交流施設 九州芸文館
(筑後市)

1 木		17 土	
2 金		18 日	家庭の日
3 土		19 月	食育の日
4 日		20 火	
5 月		21 水	
6 火		22 木	
7 水		23 金	
8 木		24 土	
9 金		25 日	
10 土		26 月	
11 日		27 火	
12 月	体育の日	28 水	
13 火		29 木	
14 水		30 金	
15 木		31 土	
16 金			

はくわたしのチャレンジ!
今月の目標

月の終わりにおうちの方と
いっしょにはなしあって
3つの「やってみよう」が
たっせいできたらシールを
はりましょう。



おうちの方からのコメント

2015 平成27年

11

November

知って のものしり

マラソンの始まりとは？

その昔、ギリシャ軍の勝利を知らせるため、マラトンからアテネまで兵士が走ったのが起源です。通信手段のない時代、「マラトンの戦い」で勝利したことを伝えるためにフェイディピデスという兵士がアテネまでを休みなく走り、民衆に「喜べ、勝った」と叫びながら息絶えたという故事に基づいています。



マラソンの42.195kmってどのくらい？

福岡マラソン2015のコースで距離を想像してみよう！



ばんき そと あそ
元気よく外で遊ぼう

桜井二見ヶ浦（糸島市）

1	日		17	火	
2	月		18	水	
3	火	文化の日	19	木	食育の日
4	水		20	金	
5	木		21	土	
6	金		22	日	
7	土		23	月	読書習慣の日
8	日		24	火	
9	月		25	水	
10	火		26	木	
11	水		27	金	
12	木		28	土	
13	金		29	日	
14	土		30	月	
15	日	家庭の日			
16	月				

ほく・わたしのチャレンジ!
今月の目標

月の終わりにおうちの方と
いっしょにはなしあって
3つの「やってみよう」が
たっせいできたらシールを
はりましょう。



おうちの方からのコメント

2015 平成27年

12

December

知って 物のしり

福岡県で平成25年度に出された
ごみの量は185万トン、ヤフオクドーム5個分!



ごみの中には、もう一度資源として使えるものが
たくさんあります。家族みんなでごみの減量に挑戦
してみよう!

ペットボトルを使った簡単エコボウリング

空のペットボトルを簡単に部屋でボウリング!
家族みんなで遊ぼう!

ペットボトルの中に
水をいれるとビンが
倒れにくくなり難易度が
あがります!



新聞紙を丸めて
ガムテープで
とめます。



ルールをまもろう

英彦山
(田川郡添田町)

1	火		17	木	
2	水		18	金	
3	木		19	土	食育の日
4	金		20	日	家族の日
5	土		21	月	
6	日		22	火	
7	月		23	水	天皇誕生日
8	火		24	木	
9	水		25	金	
10	木		26	土	
11	金		27	日	
12	土		28	月	
13	日		29	火	
14	月		30	水	
15	火		31	木	
16	金				



はぐ・わたしのチャレンジ!

今月の目標

月の終わりにおうちの方と
いっしょにはなしあって
3つの「やってみよう」が
たっせいできたらぬりえで
採点してもらおう。

ぬりえシート



おうちの方からのコメント

2016 平成28年

1

January

知ってのしいものしり

「豊の国 京築かるた」

福岡県北東部に位置する京築地域は豊かな自然に恵まれ、豊前海一粒かきやいちじくといったおいしいものがたくさんあります。

また、伝統文化である神楽が地域の人々によって大切に守られています。

これらの地域資源“地域の宝”を子どもたちに知ってもらい、ふるさとをもっと好きになってもらうため、地域の住民の皆さんが中心となり「京築かるた」を制作しました。

子どもから大人まで一緒に楽しめるかるたとして、京築地域の小学校やアンビシャス広場、子ども会等へ配布されています。



宮地嶽神社 (福津市)

自分の意見を伝えよう

1 日 金曜日	17 日 水曜日
2 日 土曜日	18 日 木曜日
3 日 日曜日	19 日 金曜日
4 日 月曜日	20 日 土曜日
5 日 火曜日	21 日 日曜日
6 日 水曜日	22 日 月曜日
7 日 木曜日	23 日 火曜日
8 日 金曜日	24 日 水曜日
9 日 土曜日	25 日 木曜日
10 日 日曜日	26 日 金曜日
11 日 月曜日	27 日 土曜日
12 日 火曜日	28 日 日曜日
13 日 水曜日	29 日 月曜日
14 日 木曜日	30 日 火曜日
15 日 金曜日	31 日 水曜日
16 日 土曜日	

はくわたしのチャレンジ! 今月の目標

月の終わりにおうちの方と
いっしょにはなしあって
3つの「やってみよう」が
たっせいできたらぬりえで
採点してもらおう。



おうちの方からのコメント

ふくおか家庭教育のすすめ!

「豊かな心と志を持つたくましい」子どもの育成を目指して

- 心がけよう! 親は子どものよき手本
- しっかりと! スキンシップや語りかけ
- 大切にしよう! 手伝い ふれあい 家族の絆
- 取り組もう! 早寝・早起き・朝ごはん
- 教えよう! 良いこと悪いこと 社会のルール

一人で悩まず 気軽にアクセス!

子どもの生活習慣づくり・家庭教育・子育てに関する情報

福岡県立社会教育総合センター

- ふくおか社会教育ネットワーク……<http://www.fsg.pref.fukuoka.jp>
- 家庭教育相談「親・おや電話」…TEL 092-947-3515
- ふくおか子育てパーク メール相談……soudan@kosodate.pref.fukuoka.jp

福岡県PTA連合会の取組

“新”家庭教育宣言事業

家庭において親子で相談しながら努力目標を宣言し、その実現に家族ぐるみで取り組みます。
各小・中学校PTA組織が中心となり、家庭の教育力の向上を図る実践的な取組みです。
……<http://www.fukuokakenpta.gr.jp/>

ふくおか家庭教育のすすめ!に関するお問い合わせ

福岡県教育庁教育企画部社会教育課

TEL 092-643-3887 FAX 092-643-3889

■青少年アンビシャス運動について

福岡県では、「豊かな心、幅広い視野、それぞれの志を持つ(アンビシャスな)たくましい青少年の育成」を目指す県民運動として、「青少年アンビシャス運動」に取り組んでいます。

この運動は、下記の3つの原則を基本に「アンビシャスな青少年を育むための7の提案」に沿って進めています。

家庭は、全ての教育の出発点です。このカレンダーは、その1番目「1. 家庭でしっかりしつけをしよう」の提案に沿って、家族ぐるみでチャレンジしていただくよう作成しました。

- ① **誉めて伸ばそう** 子どもたちの前向きな意欲や行動を積極的に誉め、それぞれの個性と能力を伸ばすことをめざす
- ② **自主的参加** 個人やグループ・団体などが自主的・主体的に参加することにより、幅広い県民の参加をめざす
- ③ **交流・連携** 参加するグループや組織・団体は、交流・連携を深め、活動の質の向上をめざす

〈アンビシャスな青少年を育むための7の提案〉

- ① 家庭でしっかりしつけをしよう
- ② 地域ぐるみで子どもを育てよう
- ③ 学校でアンビシャス運動を進めよう
- ④ 読書をしよう
- ⑤ 自らを鍛え、得意技を持とう
- ⑥ 世界の青少年と切磋琢磨しよう
- ⑦ 大学も企業もアンビシャス運動を応援しよう

カレンダーに関するお問い合わせ

青少年アンビシャス運動推進本部

(事務局)福岡県青少年アンビシャス運動推進室

〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号

TEL 092-643-3615 FAX 092-643-3389

ホームページ: <http://www.ambitious.pref.fukuoka.jp/>



今回の「青少年アンビシャスカレンダー」は、青少年アンビシャス運動推進本部が
正光印刷株式会社に委託して制作しています。