

POINT
1

睡眠のリズムを整えましょう

私たちは、朝、目覚めて明るい光を浴びてから、約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。これが乱れてしまうと、肥満や生活習慣病などの発症率を高めたり、症状を悪化させたりする危険性があります。



ポイント
「早起き・早寝」から始めましょう！

体内時計が乱れてしまっても、1週間「早起き」を続けると、子どもたちの体内時計は徐々に朝方に変わり、早起きの辛さは減ってきます。

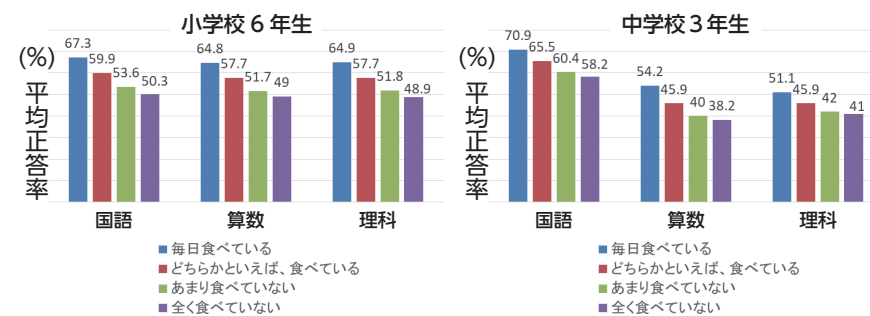
「早起き」から始め、朝、日光を浴びて、体内時計の時刻合わせをしましょう。そして、肥満や生活習慣病などの発症率を低下させましょう。

「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

POINT
2

朝ごはんをしっかり食べよう

下のグラフは、令和4年度に文部科学省が行った朝食の摂取と学力の関係について表した調査結果です。



毎日食べている子供の方が、全く食べていない子供より、どの科目でも正答率が高くなっています。

寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足しています。朝食で様々な栄養素を補給しましょう。

また、「よく噛んで食べること」で脳や内臓が活発に動きます。よく噛んで、脳と体を目覚めさせましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP より

POINT
3

子どもを伸ばす声かけ

「怒る」と「叱る」の違い

怒る	叱る
<ul style="list-style-type: none"> 感情的に 自分の都合で 過去に焦点を当てて 自分の言いたいように 	<ul style="list-style-type: none"> 理性的に 子どものために 未来に焦点をあてて 子どもに伝わるように

「怒る」には、一番大切な“子どもにとって”という視点がありません。反対に「叱る」は、一番大切な“子どもにとって”という視点のもとで、何のためなのか・誰のためなのか大切にされています。

叱り方のポイント

- ① 真剣に、本気で
- ② 穏やかに（冷静に）
- ③ 短く（3分程度）
- ④ 追い詰めない・突き放さない

「あなたはダメ」ではなく、「あなたのこの行動・この言葉はダメ」と言動に注目させ、何のために、誰のために叱るのかを大切にし、言葉を吟味し、伝えましょう。

POINT
4

家庭学習「3つのポイント」

I 始める時間を決めて、準備する。

- 本やノートを準備し、ひらく。 えんぴつを準備し、もつ。

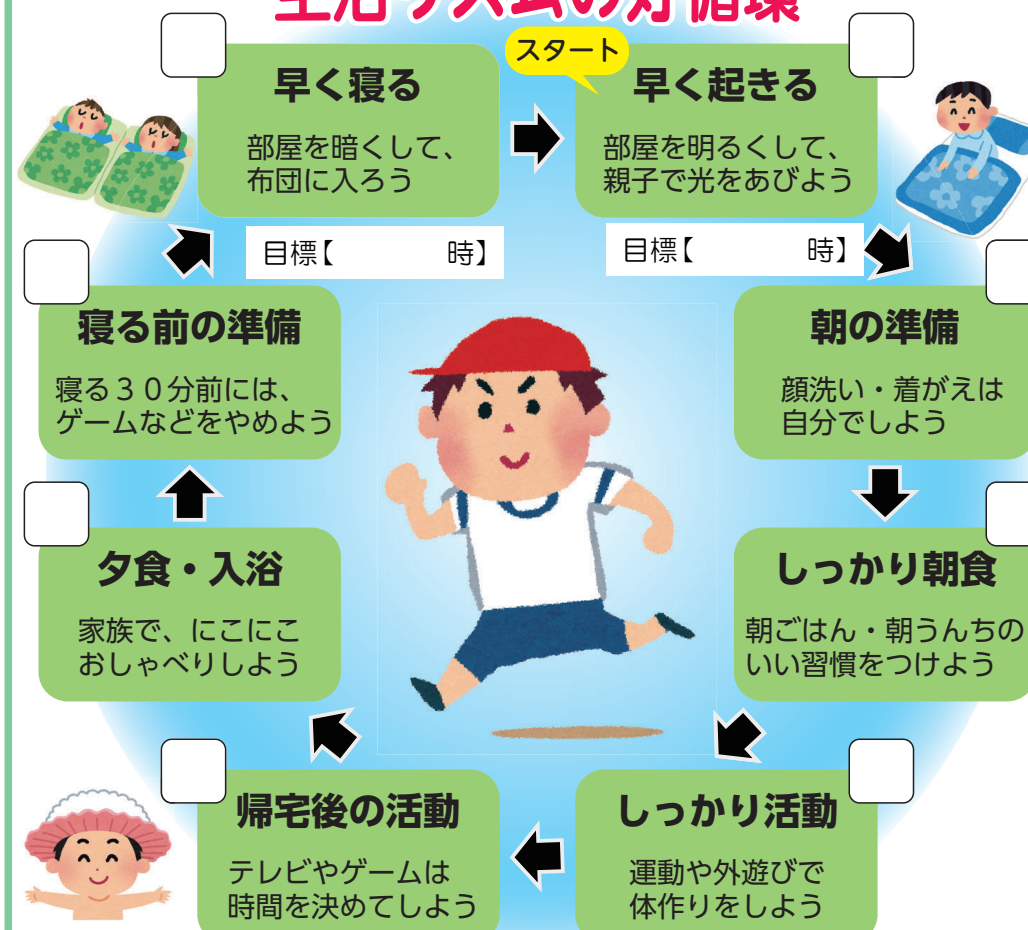
II やる気を引き出す環境づくりをする。

- テレビ等が消されている。 遊び道具等が周りにない。
 読み書きに適した明るさがある。 決まった場所です。

III やる気を引き出す声かけをする。

- 「30分間集中してできたね。」 「ていねいな字で書けているね。」など

生活リズムの好循環



※ 親子で目標時間を話し合い、できているところは○印を入れてみましょう。

POINT
5

体験活動に参加してみませんか

小学校高学年の時に、体験活動（自然体験や文化的体験、社会体験）の機会があった子供は、その後、以下の項目に良い影響をおよぼす可能性があることが分かりました。

物事を人並みには、うまくやれる

（自尊感情）

困難があってもやる気を失わない

（我慢強さ）

いろいろなことにチャレンジするのが好きだ

（精神的回復力）

最近2週間、明るく楽しい気分を過ごした

（精神的健康）

令和5年度「21世紀出生時縦断調査」文部科学省の報告より