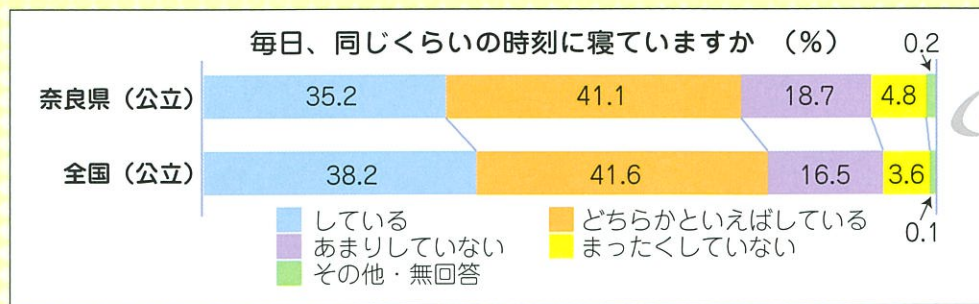


# 規則正しい生活をしよう!

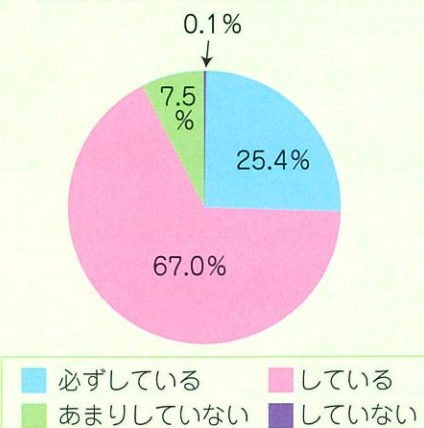


平成29年度全国学力・学習状況調査結果(小学校) 奈良県と全国との比較

奈良県は全国に比べ、規則正しい生活をしている子どもの割合が低いです。

## 親子で規則正しい生活ができるように… ～「元気なならっ子約束運動」の取組を通して～

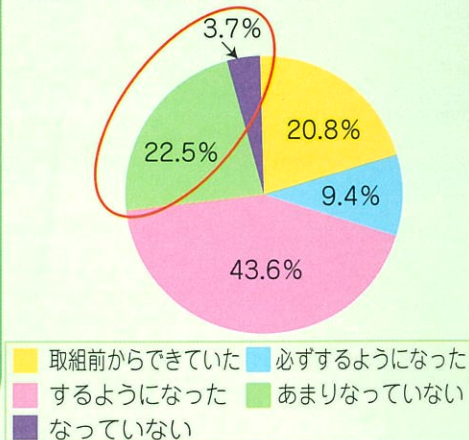
<取組前の保護者の意識> 6月  
早寝・早起きなど、規則正しい生活をさせるようにしている



平成29年度「元気なならっ子約束運動」保護者アンケート結果(3歳児から5歳児)

<取組後の子どもの様子> 1月  
早寝・早起きなど、規則正しい生活をするようになった

左のグラフからは約9割の保護者が子どもに規則正しい生活をさせるようにしていることがわかりますが、右のグラフからは概ね4人に1人の子どもが規則正しい生活ができなかったことがわかります。各家庭の事情に合わせ、親子で生活リズムを整えていくことが大切です。



### 平成29年度「元気なならっ子約束運動」

県内の3歳児から5歳児及び小学1年生とその保護者とが、「あいさつ」「お手伝い」「早寝・早起き・朝ごはん」などの約束を決めて、「おやくそくシート」等を活用し、親子で取り組みました。

### 子育てコラム

子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために、早寝早起きの習慣を身に付け、十分な睡眠をとることはとても大切です。

また、早起きするためには早寝をしなくてはなりません。最近は、遅くまで起きているために朝起きられず、登校に支障をきたす子どもが少なくありません。さまざまな事情のために夜遅くなることあるでしょうが、親としては、できるだけ子どもが早寝できるように環境を整えたいものです。

「親学サポートブック～思春期の子どもをもつ保護者のために～」から一部抜粋



平成30年度

# ならっ子みんなで育てよう

元気な奈良に『家庭教育啓発リーフレット』



小学1年生の保護者の皆さまへ

## 家庭教育7か条

- 1 あいさつをする習慣を付けさせよう
- 2 決めた時刻に寝る習慣を付けさせよう
- 3 身の回りの片付けをする習慣を付けさせよう
- 4 手伝いをする習慣を付けさせよう
- 5 してよいこと、してはいけないことをしっかりと教えよう
- 6 家族で会話をする機会を増やそう
- 7 友達と外で遊ばせよう



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日(いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所 教育経営部 教育企画係  
TEL: 0744-33-8902 FAX: 0744-33-8909



家庭教育 Web ページ

奈良県教育委員会



基本的な生活習慣を  
身に付けましょう

# 健康な体

外で元気に  
遊びましょう



あいさつを  
しましょう

決めた時刻に  
寝ましょう

身の回りの  
片付けを  
しましょう

基本的な生活習慣を低学年から身に付けることで  
毎日の生活リズムが整い、元気な体をつくります。

友達と外で  
遊びましょう

親子で一緒に  
遊びましょう



同年齢や異年齢の子ども同士の遊びを大切に  
しましょう。自然の中には、様々な出会いや  
発見があります。

スッキリ目覚め、元気な1日  
をスタートさせましょう。

## 育てよう

外遊びで基本的な  
運動能力が育ちます。

子どもは考えることで、さらに、  
好奇心・興味が促されます。



子どもはほめられると、  
自信・やる気が育ちます。



「子ども自身に考えさせる」大人の促しが多いほど、  
「文字・数・思考」「学びに向かう力」は伸びます。

子どもが「お手伝い」をしたら、できたことを  
ほめてあげましょう。身の回りのことが自分で  
できるという自信が育ちます。

家族で会話を  
しましょう

親子で一緒に  
遊びましょう

お手伝いを  
しましょう

ルールを  
守りましょう



子どもに考えさせるような  
言葉をかけましょう

# 学びに向かう心

自己肯定感を  
育みましょう

