



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

- 福岡県社会教育ネットワーク URL <http://www.fsg.pref.fukuoka.jp>  
※規則正しい生活習慣づくり啓発リーフレット及び生活習慣カードは、ダウンロードできます。ぜひご利用ください。
- 家庭教育相談「親・おや電話」…TEL 092-947-3515
- 福岡県子育てパーク メール相談…[soudan@kosodate.pref.fukuoka.jp](mailto: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取組です。ぜひ多くの学校に参加して欲しいものです。  
<http://www.fukuokakenpta.gr.jp/>

## 教育力向上福岡県民運動

福岡県では、学校・家庭・地域が協力して「福岡がめざす子ども」を育てる「教育力向上福岡県民運動」を展開しています。

## 教育力向上福岡県民運動の基本原則

### 自主

学校・家庭・地域それぞれが主体性を持ち、「自主」的な運動をしましょう。

### 選択

学校・家庭・地域において、実態や実情において取組の内容や方法を「選択」し、創意ある運動をしましょう。

### 協働

目標を共有化し、共通理解を持ち、相互に補完しながら学校・家庭・地域が「協働」して取り組みましょう。

教育力向上福岡県民運動ホームページ

教育力向上福岡県民運動

検索

問合せ先／発行元

福岡県教育庁教育企画部社会教育課 TEL092-643-3887 FAX092-643-3889



平成25年度 福岡県家庭教育支援事業啓発リーフレット



子どものよりよい成長・発達のために…

# 規則正しい生活習慣づくり

よる9じまでにねよう!



おうちできめたやくそくをまもろう!



しよくじのときはテレビをけそう!!



子どもに生活習慣を定着させるためのポイント

見直す!

繰り返す!

ほめる!

環境づくり!

福岡県教育委員会

# リーフレットの活用について

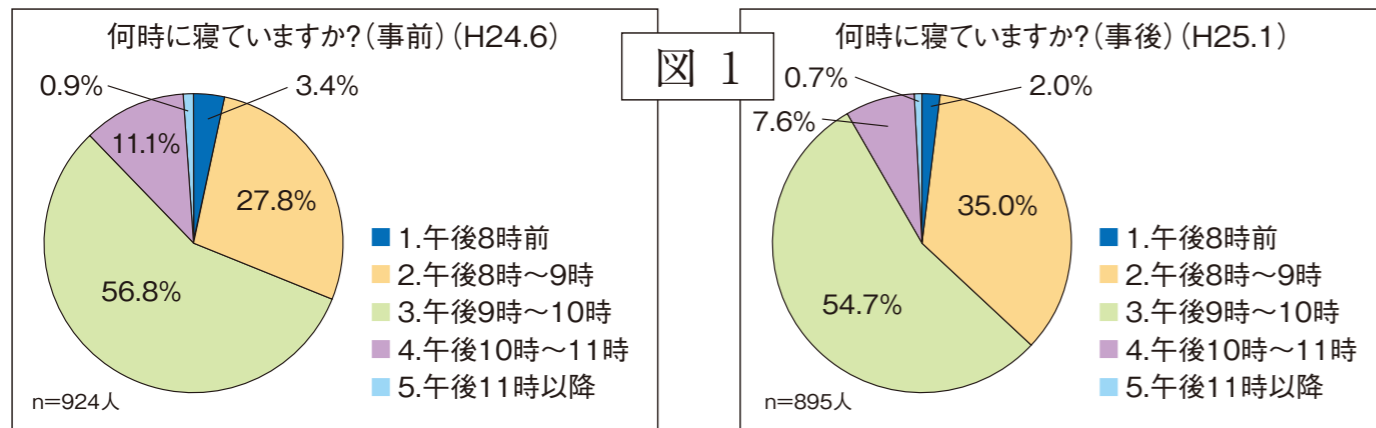
幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣が必要です。

福岡県では、平成22年度から県内の5歳児、6歳児、7歳児を対象に、実践テーマを「夜9時までに寝よう」と「食事の時はテレビを消そう」とし、生活習慣カード「ねるちゃん・けすちゃん」を活用して、規則正しい生活習慣の定着に取り組んでいます。

今年度より、実践テーマを増やし、家庭で決めた生活目標「お家で決めた約束を守ろう」に取り組むことで、自分を律し決まりを大切にすることや親子のコミュニケーション時間の拡充など、事前に生活習慣カードの使い方や取り組むことの大切さを話し合い、子どもが自主的・意欲的に取り組むための資料として本リーフレットを御活用ください。

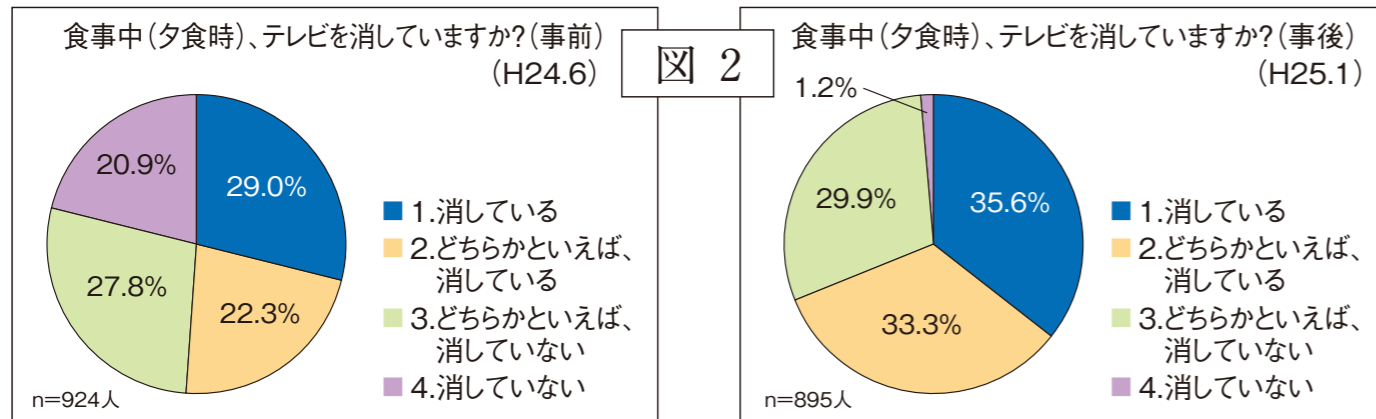
## 取組データから見えること

### 全体的には早寝の傾向！9時に一度寝かせるという生活習慣を！！



平成24年度、本事業に6か月間継続して取り組んだ小学校区の結果によると、9時までに寝ている子どもは増加しています。午後10時以降に寝ている子どもも減少し、全体的には早寝の傾向になっています。しかし、9時以降に寝ている子どもが6割以上というのは変わらず、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、親は9時になったら子どもを一度寝かせることが重要です。(図1)

### 食事中にテレビを消す子どもが約70%！



夕食時にテレビを「消している」、「どちらかといえば、消している」子どもは増加しています。「消していない」子どもは激減しています。これをきっかけに食事の時の会話を楽しめると家庭生活全般が良い方向に進んでいくことが期待されます。(図2)

## 実践テーマ以外の項目による、3年間のアンケート結果からみえてきた課題！

### テレビゲームの利用は慎重に！！

「テレビゲーム(携帯電話ゲームも含む)を1日どのくらいしていますか」の間に、平成22年度の事前調査では「1～3時間」は6.1%でしたが、平成24年度事後調査では、11.7%と増えています。特に小学校1年生は、1時間以上が2割近くになっています。

子どもの周囲にあふれているメディアとの長時間接触は子どもの成長・発達に影響を及ぼします。このことから、子どもの生活時間全体を総合的に捉え、食事時間以外においてもテレビ視聴等を減らしたり、ゲーム時間を減らしたりなどの家庭での働きかけが必要です。

## TOPIC!

### 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もつようになります。私たちが健康でいきいき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達にとっては、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。

### 脳のリズムと役割

人の生育に欠かせないホルモン等もこのリズムに則って分泌されるようになり、ぐっすり眠っている時に、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要なホルモン(成長ホルモンなど)がたくさん分泌されます。

また睡眠は、昼間学習したり経験したりしたことの記憶の整理と定着に重要な役割を果たしています。特に幼児期にはメラトニンというホルモンが大量に分泌されますが、メラトニンは光刺激に敏感です。夜暗くなってくると分泌され、分泌されると体温が下がり眠気が高まるのです(図3)。

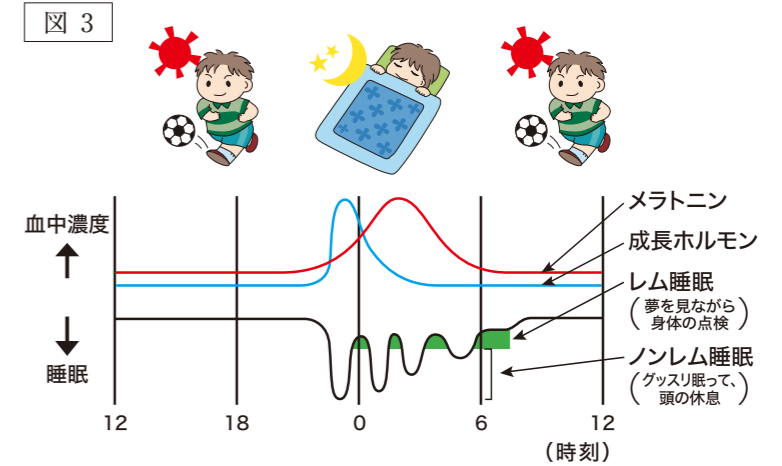


図3 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係  
(出典:「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」神山 潤)

[早寝早起き朝ごはんガイド]より(早寝早起き朝ごはん全国協議会)

## 子どもに生活習慣を定着させましょう！

### 子どもに生活習慣を定着させるためのポイント

- **生活リズムを安定させましょう**  
家庭内環境と併せて親自身の生活習慣も一緒に見直してみましょう。
- **早く寝るための環境を作りましょう**  
寝る前1時間はテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしましょう。
- **繰り返しましょう**  
自発的にできるようになるまで繰り返す。親の忍耐力が必要です。
- **できたらほめましょう**  
できたことはほめましょう。ほめられ体験は子どもの自立を促進します。