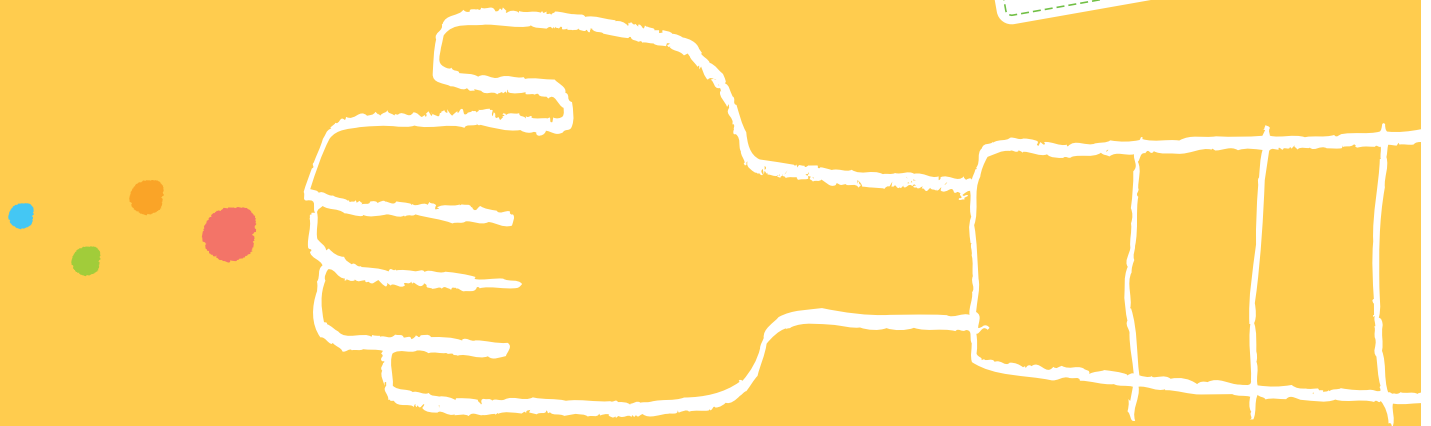


楽しい子育て

高知県
家庭教育支援パンフレット
高知県地域家庭教育推進協議会
高知県教育委員会事務局生涯学習課



あなたの子どもの手は だいじょうぶ？



規則正しい生活リズムは、
体温にも大きな影響を与えていると
言われています。
サーモグラフィーを使って、手の温度を測定すると、
あたたかな手は赤く見えます。
子育てを楽しむためにも、生活リズムを見直して
心とからだをすこやかに育てていきましょう。

体温の測定には一般的に体の外側の部分を計測する体温計が用いられますが、体内から放射される遠赤外線から体温を測定することができます。
この温度分布を画像表示する装置あるいはその方法をサーモグラフィーと言います。

○平面の温度分布として目に見える情報として表示できる。
(赤い部分が温度が高く、低い部分は青から黒くなる)

○直接触れることなく温度測定ができる。

○リアルタイムで温度計測ができる などがサーモグラフィーの特長です。



いつもきまった時間に起きよう!

朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。
カーテンを薄手にして、朝日が目にはいるようにしましょう。
親も早く起きて、見本を見せましょう。



朝ごはん、おいしいね!

朝ごはんは、脳への栄養補給です。
しっかり食べて、1日元気にすごしましょう。



うんちも出たかな?

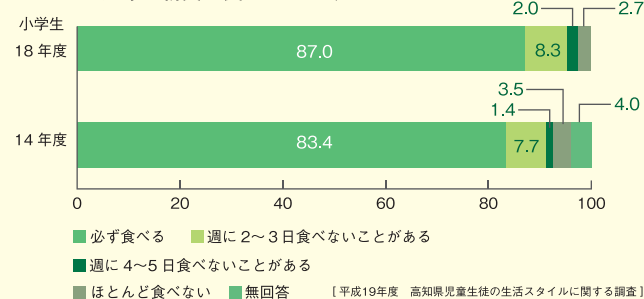
朝ごはんをしっかりすると、朝のうんちが出ます。
朝のうんちで、イライラを解消しましょう。



体を動かして、いっぱいあそぼう!

太陽の下で十分運動させ、夜には心地よい疲れを感じるようにしましょう。

あなたは、毎日朝食を食べていますか



すこやかな心とからだを育てる

生活リズム4



また明日~!

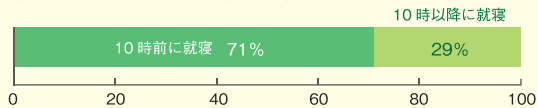
暗いお部屋でゆっくり休みましょう。



今日も読んでもらったよ。大好きな声で...

決まった時間に寝床に入り、読み聞かせ等をしてみましょう。
子どもの時間を守り、夜、連れ歩かないようにしましょう。

就学前の幼児における就寝時間



【ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」平成17年度 首都圏(東京、神奈川、千葉、埼玉)1.5~6歳の幼児を持つ保護者2,980名】

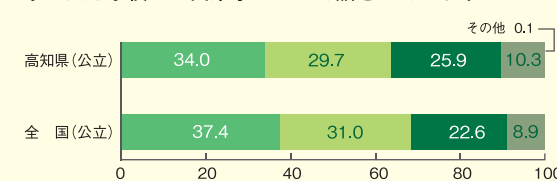


お風呂に入ると気持ちいいな。お話もいっぱいしたよ!

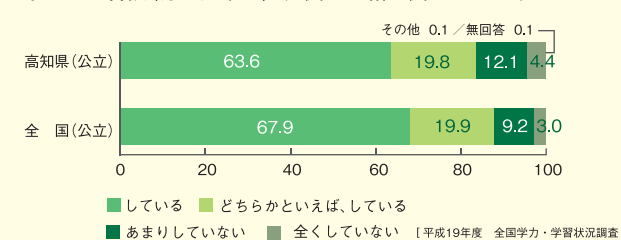
できるだけ早い時間に寝る準備を済ませましょう。
あまり明るい部屋で過ごさないように気をつけましょう。

きれいにみがけたかな? 歯みがきけんをしてもらおう。

家の人と学校での出来事について話をしていますか



家の人と普段(月~金曜日)夕食を一緒に食べていますか



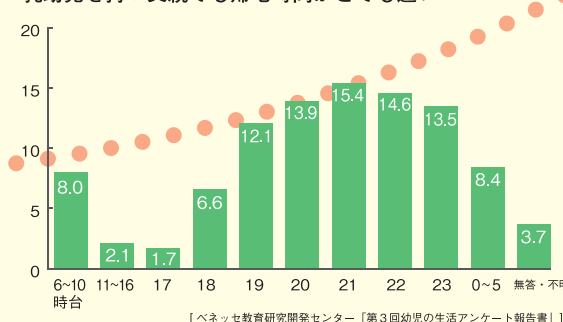
みんなで食べるとおいしいね!

テレビを見る時間を決めよう!

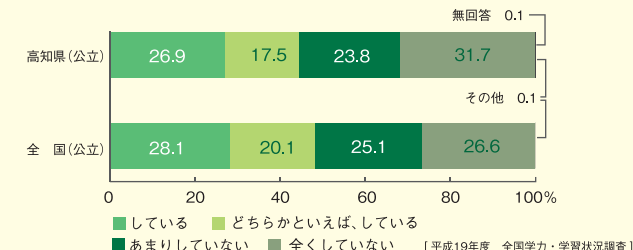
ノーテレビ・ノーゲームデーに挑戦してみませんか?
家族の会話が増えますよ。
テレビ・ビデオははじめをつけて、時間を決めて見るようにしましょう。



乳幼児を持つ父親でも帰宅時間がとても遅い



テレビを見る時間やゲームをする時間などのルールを家の人と決めていますか



子育てを楽しむために

0歳から5歳までは子育てで大切な時期です。

5
歳児

社会性が形成される頃ですので、
いろいろな所に連れ出しましょう

してよいことや悪いことがあることがわかり、
自分なりに行動するようになるので、温かく受け止めましょう。

4
歳児

自我が形成される頃ですので、
けんかも「学び」と考えましょう

自分の主張をはっきり言う時期ですが、けんかをして
自分の気持ちを抑えると楽しく遊べることに気づかせましょう。

3
歳児

依存から自立に向かう頃ですので、
ひとりだちを応援しましょう

してほしいこと、困ったことを言葉で訴える時期なので、
うまくできなくても優しく受け止めましょう。

2
歳児

運動能力とことばが伸びる頃ですので、
ほめるようにしましょう

かんしゃくを起こしたり、反抗したりする時期なので、
厳しく叱らないようにしましょう。

1
歳児

探索活動の頃ですので、気長に見守りましょう

自分の思いを親しい大人に伝えたいという欲求が高まる時期
なので、温かく見守り、厳しく叱らないようにしましょう。

0
歳児

愛着を形成する頃ですので、とことん愛しましょう

笑う、泣くという表現の変化や身体の動きで自分の要求を
表現する時期なので、十分満たしてあげましょう。

県内の家庭教育への取り組み紹介 — 田野町青少年育成町民会議 —

平成19年度家庭教育支援総合推進事業を活用して、パンフレットを作成し、家庭教育の充実を図っております。
特長は、0歳から15歳までの子育てに関する内容を、発達段階ごとで様々な面から考えています。



家族でチェック！👉

生活リズム ヘルスポイントカード

【ヘルスポイントカードって？】

生活実態アンケート結果を見て、中学生が自分たちで生活リズムの改善のために、現在の生活状況を数値で表し、ポイントの向上を目標として継続的に取り組んだものです。

【記入方法】

- ① 月に1週、月曜日から金曜日の生活をポイントカードに記入し、計算します。
- ② 毎月のポイントを比べながら、どうすればポイントが上がっていくのか考えてみましょう。

【計算ポイントの出し方】

$$\text{学習ポイント} \times 2 + \text{睡眠ポイント} - \text{メディアポイント} = \text{ヘルスポイント}$$

※各ポイントは1時間を100ポイント、1分を1ポイントとします。

(Aさんの例)

メディア時間：2時間

学習時間：1時間40分

睡眠時間：7時間30分

140ポイント × 2 + 730ポイント - 200ポイント = 810ポイント となります。

(計算方法)

2時間 × 100 = 200ポイント

1時間 × 100 + 1分 × 40 = 140ポイント

7時間 × 100 + 1分 × 30 = 730ポイント



項目 \ 曜日	月	火	水	木	金
テレビ・ビデオ	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
ゲーム	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
携帯・メール	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
メディア時間合計	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
メディアポイント					
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習ポイント					
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
睡眠ポイント					
ヘルスポイント					

ヘルスポイントカード取り組み成果

【中学1年生 ヘルスポイント結果】

2007年5月14日～17日

		5	10	15	20	25	30
A	～339	■					
B	400～499	■					
C	500～599	■					
D	600～699	■	■	■			
E	700～799	■	■	■	■	■	
F	800～899	■	■	■	■	■	
G	900～999	■	■	■	■	■	
H	1000～1099						
I	1100以上	■					

2008年1月21日～24日

		5	10	15	20	25	30
A	～339	■					
B	400～499	■					
C	500～599	■	■				
D	600～699	■	■	■			
E	700～799	■	■	■	■		
F	800～899	■	■	■	■	■	
G	900～999	■	■	■	■	■	
H	1000～1099	■	■	■	■	■	
I	1100以上	■					

<生徒の感想より> (一部抜粋)

ファイルに「もう少し早寝しましょう。すると、自分が変わってきますよ」とアドバイスを書いてくれました。「ほんとかなあ」と思い、帰宅後すぐ寝ました。次の日、そこにはスッキリと目覚めることができた自分がいました。今までは、疲れが抜けきっていないためか、「今日、学校に行くのが面倒くさい」などど言っていました。しかし、その日はちがっていました。久しぶりに朝ごはんを食べました。その日は、何ごとにも集中できる自分がいました。

<保護者の感想より> (一部抜粋)

よい生活ができ始めると、よい結果につながることでしょう。メディアの時間の減少は、勉強時間の増加につながっていますね。家の中、親たちの考え方や、変わったことにより、子どもにもよい影響となっているように感じます。

Q1. 子育てについて家族でどんなことを話し合っていますか？

Q2. 子どもたちの家族に対するいちばんの願いは何だと思えますか？

Q3. 子育てや生活リズムの改善についてわが家のルールを作ってみませんか？

ご家族で子育てについて
考えてみましょう！

