

「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」 キャンペーン



～ 大切なのは 家族で 元気・学び・会話 ～

子どもの生活習慣は、家庭や社会の影響を受けやすく、また、生活習慣の乱れが、学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つであると指摘されています。

そこで、さいたま市教育委員会では「大切なのは 家族で 元気・学び・会話」をキャッチフレーズに、6つの取組の中から3つを重点とし、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施しています。

家庭での「元気」づくりのために



重点

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう

～朝食と 朝日で始まる 私の1日～

取組のポイント



◆早寝・早起きで生活のリズムをつくりましょう。
生活のリズムをつくることによって、昼間に「からだ」「あたま」「こころ」の働きが活発になります。

◆毎日、朝食を食べましょう。
朝食は、様々な栄養素を補給し、午前中から活動するためのエネルギーになります。

夜は _____ 時 _____ 分に寝ます。

朝は _____ 時 _____ 分に起きます。

毎日、朝食を _____ 時 _____ 分に

食べます。



重点

ゲーム・テレビ・ネット等の時間を決めましょう

～つくろう 守ろう ゲームとテレビとスマホのルール～

取組のポイント



◆寝る前の時間帯は控えましょう。
ゲーム・テレビ・ネット等の画面からの光の刺激は、子どもたちの就寝時間や生活に影響を及ぼします。寝る30分～1時間前に消すようにしましょう。

1日に、ゲーム・テレビ・ネット等をする

時間は _____ 分以内です。

ゲーム・テレビ・ネット等をするのは

寝る _____ 分前までです。

さいたま市教育委員会では、毎月23日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」としています。

家庭での「学び」づくりのために



重点

家庭学習（宿題など）の時間をつくりましょう

～つづける！ 身に付く！ 学びの習慣！～

取組のポイント



- ◆毎日、家庭学習を決まった時間帯にしましょう。
家庭での学びが学習内容の定着につながります。

毎日、家庭学習を_____時_____分から

_____時_____分までします。



さいたま市教育委員会では、家庭で御活用いただけるワークシート等を作成しています。

■基礎学力定着プログラム

国語 <http://www.city.saitama.jp/003/002/008/006/p031346.html>

算数・数学 <http://www.city.saitama.jp/003/002/008/006/p040691.html>

■課題克服応援シート <http://www.saitama-city.ed.jp/ouen/ouen.html> (パスワード: m@navi-ouen)

読書に親しむ機会をつくりましょう ～親子で親しむ 言葉の世界～

毎月23日の「ノーテレビ・ノーゲームデー」に親子で読書をしたり、休日に家族で図書館へ出かけたりして、読書の習慣を育みましょう。

家庭での「会話」づくりのために



あいさつ・会話を大切にしましょう

～我が家は 365日 あいさつ運動実施中！～

「おはよう。朝ごはんを食べよう」「おやすみ。今日も決めた時間に寝て、えらいね」など、あいさつや声掛けなどの家庭内のコミュニケーションが大切です。

イベント・ボランティアへ参加しましょう

～親子で再発見 地域の魅力と絆！～

親子で催し等に参加すると話題が共有でき、家庭でのコミュニケーションづくりにも役立ちます。

さいたま市教育委員会では、「『自分発見！』チャレンジさいたま」を実施し、親子で参加できる催しを多く紹介しています。 <http://www.city.saitama.jp/003/002/008/006/p021476.html>

さいたま市教育委員会生涯学習部生涯学習振興課 家庭地域連携係
電話：048-829-1703 FAX：048-829-1990
Mail：shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp