

# までえに よく遊ぶ

体を動かす遊びにはいいことたくさん!



## 遊びは「生きる力」を育てる

全身を使って遊ぶことは、体力の向上はもちろん、心の健康やその発達にも良い影響をもたらします。

遊ぶことは、人付き合いのスキルやコミュニケーション能力の向上につながりますし、体験によって様々な生きる力が育まれます。また、友達と一緒に遊ぶことで、自分たちのルールを決めたり、年下の子に配慮したりすることを遊びの中で学ぶことができ、社会性も身に付けることができます。

親子で一緒に、友達と一緒に外で元気に遊びましょう!

## 大切にしたい「4つの言葉」

- 名前を呼ばれたら「はい」と返事をする
- 朝は「おはようございます」とあいさつをする
- 親切にされたら「ありがとう」と感謝をする
- 迷惑をかけたら「ごめんなさい」とあやまる

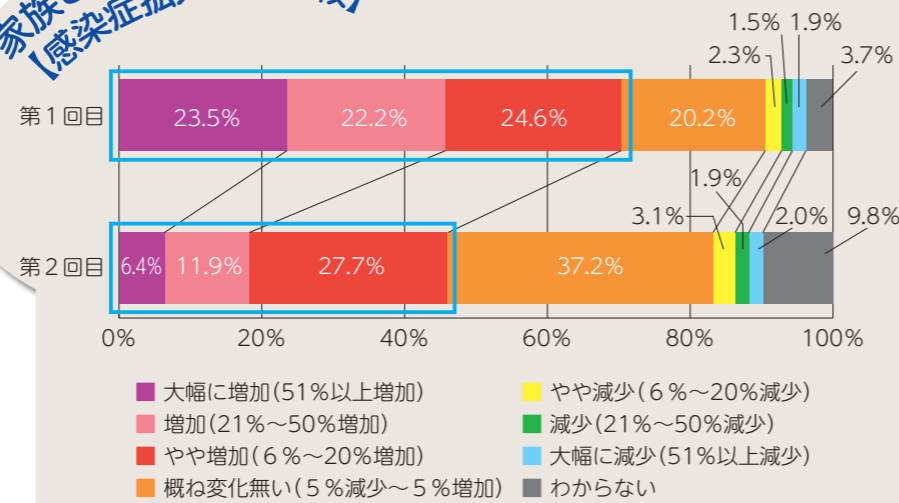
## ストレス解消法を見つけよう

新型コロナウイルス感染症の影響で、家族と過ごす時間が増加している傾向にあります。

調査では家族と過ごす時間が増加したと回答した人で、「今後も過ごす時間を保ちたいと思う」と回答した人は87.5%となっており、家族との時間を大切にしていることが分かります。

家族の絆が深まる一方で、普段とは異なる状況でストレスをため込んでしまうこともあるかもしれません。自分自身のストレスはもちろん、家族のストレスにも目を向けて、ストレスをため込みすぎないようにしましょう。

家族と過ごす時間の变化  
【感染症拡大前と比較】



【第2回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査】  
／内閣府

# きらきら輝く自分になるため身に付けたい3つの習慣

# までえに

よく食べる よく寝る よく遊ぶ

「までえに」は宮城県の方で、「丁寧に」「良く」「きちんと」という意味があります。

「望ましい生活習慣を身につけ、生涯にわたる健康・体力づくりの基礎を培い、自ら進んで生活リズムの向上を目指す」合言葉です。



外で遊ぶ  
運動する

お腹が減る  
バランス良く  
ごはんを食べる



学習意欲  
学力  
生きる力  
やる気  
生きがい

UP



ぐっすり  
寝る

## 家庭はすべての教育の出発点

近年、人間の成長、発達に必要な生活習慣の研究によって、「食べる」「寝る」「遊ぶ」ということが、成長、発達に大きな影響を与えることがわかっています。この3つは、特に家庭での取り組み・協力が不可欠です。できることから心掛けてみましょう。

今までの「までえに」はこちらからお読みいただけます。ぜひご覧ください!



アサヒナサプロー

お問い合わせ 大和町教育委員会 生涯学習課  
〒981-3680 宮城県黒川郡大和町吉岡まほろば一丁目 1-1  
TEL 022-345-7508 FAX 022-344-3755  
E-mail syakyo@town.taiwa.miyagi.jp



# までえに よく食べる

おうち時間を  
楽しく過ごしましょう！



アサヒナサブロー

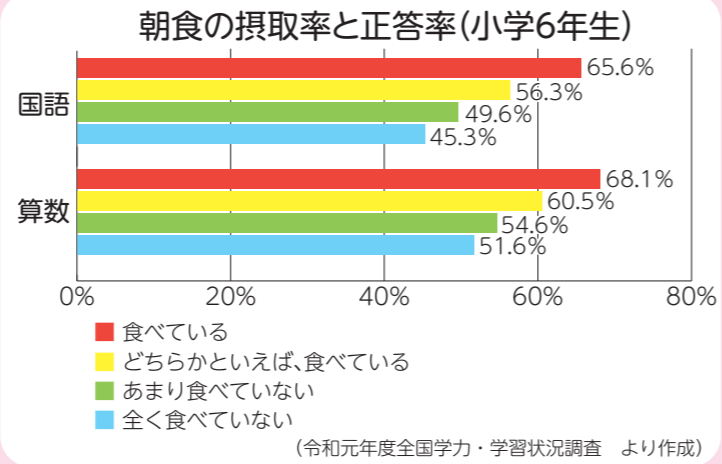
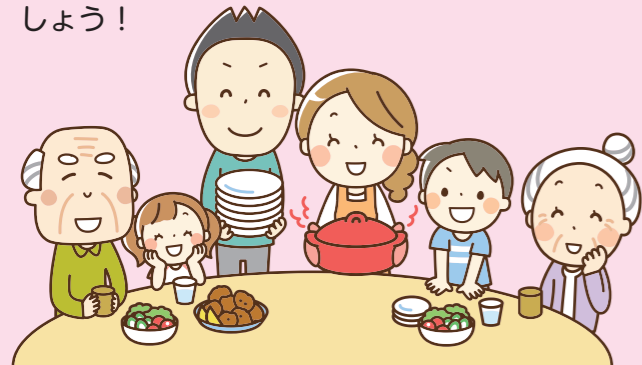
## 家族一緒に食事を大切に！

食事の時間は、家族みんなで食卓を囲んで、食を楽しむ時間にしたいものです。テレビやスマホに釘付けになるのではなく、家族での会話を楽しみましょう。

食事は、体の成長だけではなく、心の成長にも深く関わっています。食事を通しての交流から絆が深まったり、食事の際のマナーも自然と身に付きます。また、家族とのコミュニケーションの時間は、子どもの生きる力や学ぶ力を育むことにもつながります。

家族で囲む食卓は、一人きりでは得ることのできない多くの効果があり、大切な時間です。

週末だけ、朝ごはんだけ、夜ご飯だけなど、できるところから家族そろっての食事を楽しみましょう！



## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんにはたくさんの嬉しい効果があります。

- ★脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
  - ★体温が上昇して、代謝が高まる
  - ★太りにくい体になる
  - ★便秘解消
  - ★疲労感が少なくなる
- しっかり朝ごはんを食べて脳を活性化させ、1日を元気に過ごしましょう！

大和町では、健康づくりを推進するため、「大和町第3期食育推進計画」を策定し、食育を進めています！



小・中学生の時期では…

- ・生活リズムを整え、朝食をしっかり食べる
- ・家族と一緒に楽しく食事をし、感謝の気持ちや食べる時のマナーを身につけていくことに重点的に取り組むことを目標としています。

## 「食育」って何だろう？

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。(出典：農林水産省ホームページ)

「食」は私たちが生きていくために欠かせないものであり、健康に生活していくための基本となります。皆さんの生活を振り返って、改めて「食」に目を向けてみませんか。

# までえに よく寝る

## 寝る子は育つ

睡眠は、脳や心身の休息のために欠かせないものです。また、健やかな体を維持していくためにも、良質な睡眠が、成長期にある子どもには特に必要です。

睡眠中には脳内で「成長ホルモン」と呼ばれるホルモンが出ますが、このホルモンは深い睡眠の間に分泌されます。

睡眠不足になると、注意力の低下や食欲がなくなるなど、頭や体が十分に働かなくなってしまいます。それが続くと、疲れがたまりやすくなったり、感情のコントロールができなくなったりすることが分かっています。

いきいきとした生活を送るためには、十分な睡眠が必要なのです。



午後9時以降の携帯や  
スマートフォンの  
使用はしない！

子どもをネットトラブルのみならず、長時間のスマホ・テレビ使用から守るために町内全小中学校で注意喚起を行っています。家庭でもご協力をお願いします。



## 睡眠ミッション

- ①脳と体に「休息」を与える
- ②「記憶」を整理して定着させる
- ③「ホルモンバランス」を調整する
- ④「免疫力」を上げて病気を遠ざける
- ⑤「脳の老廃物」をとる

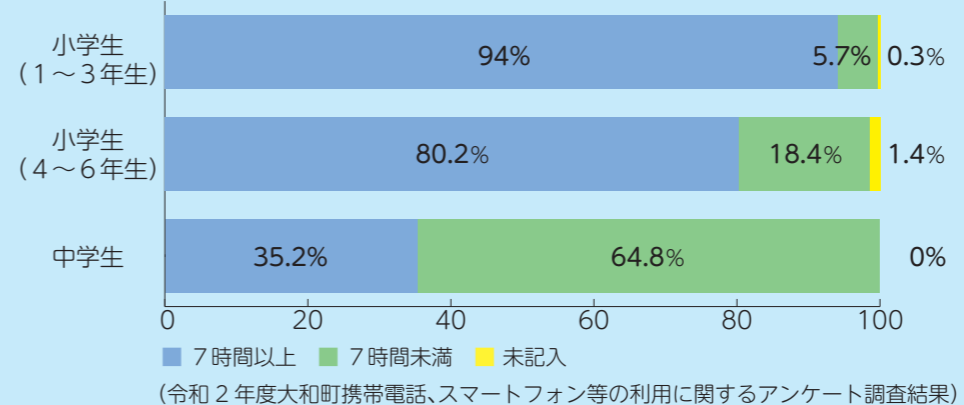
出典：Web サイト「質のいい睡眠で、カラダも心も健康に」  
／スマートライフプロジェクト

## 睡眠リズムを整えよう！

睡眠リズムは、夜更かしや疲労、様々なライフスタイルなどの要因で崩れてしまうことがあります。1日の適正な睡眠時間の目安は年齢によって異なりますが、十分な睡眠がとれるよう意識して、睡眠リズムを整えることが大切です。

平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子供は睡眠が不足しているそうです。早起きから始め、規則的な生活リズムを送ることを心がけましょう。

### 大和町の小・中学生の睡眠時間(平日)



### 1日の適正な睡眠時間の目安

0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～15時間
1歳～2歳	11～14時間
3歳～5歳	10～13時間
6歳～13歳	9～11時間
14歳～17歳	8～10時間
18歳～25歳	7～9時間
26歳～64歳	7～9時間
65歳以上	7～8時間

(出典：アメリカ国立睡眠財団)