

までえに

よく遊ぶ

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！



体を動かす遊びにはいいことたくさん！

体力・運動能力の基礎を培う

丈夫で健康な体になる

意欲的に取り組む心が育まれる

協調性やコミュニケーション能力が育つ

認知的能力の発達にも効果がある

スマートフォンと上手に付き合おう

まずは大人がお手本に。家族みんなでルールをつくってみましょう。

子どもは、身近な大人をお手本にします。子どもにスマートフォンやタブレットを利用させる前に、まずは大人の利用を見直しましょう。

利用する際には、お父さん、お母さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃん等、子育てに関わる全ての人々が、ルールを守ることが大切です。下記を参考に、家族みんなで「わが家のおやくそく」について話し合ってみましょう。

ルール作りのヒント

家族みんなで話し合い、「わが家のおやくそく」を作りましょう。

ポイント① 「いつまで」「どれくらい」等、子どもにも判断できるおやくそくにしましょう。

ポイント② 日頃から家族でおやくそくが守れていることを確認しあい、守れたらたくさんほめてあげましょう。

ポイント③ 子ども達が無理なく守れるおやくそくを作り、子どもの成長に合わせて、見直し・更新しましょう。

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

11月1日は「みやぎ教育の日」 11月は「みやぎ教育月間」です。

令和4年11月1日発行

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

「までえに」は宮城県の方言で、「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付け、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。



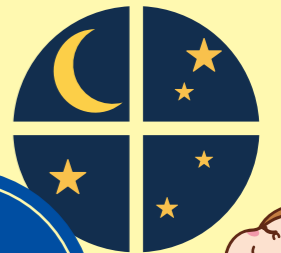
外で遊ぶ
運動する

学習意欲
学力
生きる力
やる気
生きがい

ぐっすり
寝る

お腹が減る
バランス良く
ごはんを
食べる

UP



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、中でも「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てい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！

家庭教育支援
リーフレット
「までえに」



アサヒナサプロー

までえに

よく食べる

家族一緒にの食事を大切に!

おうち時間を
楽しく過ごし
ましょう!



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!

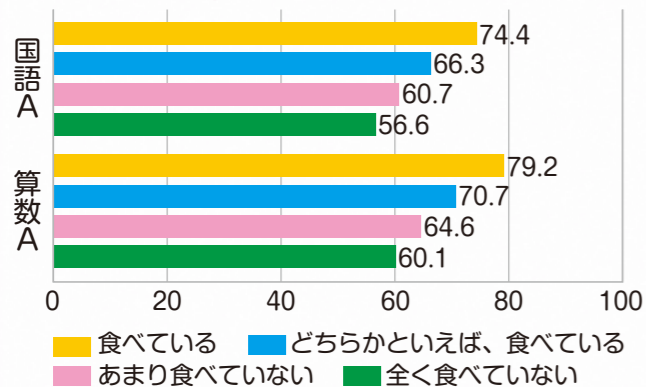
朝ごはんにはたくさんの嬉しい効果があります。

- ☺ 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
- ☺ 便秘解消
- ☺ 太りにくい体になる
- ☺ 疲労感が少なくなる

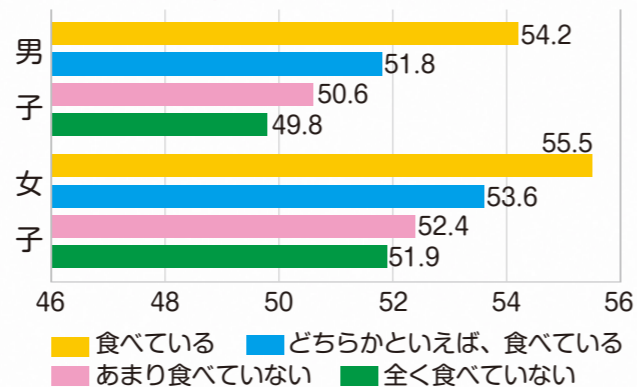


しっかり朝ごはんを食べて脳を活性化させ、1日を元気に過ごしましょう!

朝食の摂取率と正答率 (小学6年生)



朝食の摂取率と体力合計点 (小学5年生)



(平成 28 年度全国学力・学習状況調査、平成 27 年度全国体力・運動能力状況調査 より作成)

「早寝 早起き 朝ごはん」で元気に楽しく過ごそう!

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。健康的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う。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。家庭でも適切な指導・ルール作りにご協力をお願いします。

1日の適正な睡眠時間の目安	
新生児 (0~3カ月)	14~17時間
乳児 (4~11カ月)	12~15時間
幼児 (1歳~2歳)	11~14時間
未就学児 (3歳~5歳)	10~13時間
就学児 (6歳~13歳)	9~11時間
ティーンエイジャー (14歳~17歳)	8~10時間
ヤングアダルト (18歳~25歳)	7~9時間
成人 (26歳~64歳)	7~9時間
高齢者 (65歳以上)	7~8時間

(出典：アメリカ国立睡眠財団)

スリープエデュケーション

Webサイト [こどものすいみん総合相談室 すいみんトラブルどっここむより](#)

健康な眠りのために、どんなことをすればいいのかわからない、どんなことを避けるべきなのかわからない、家族みんなで確認してみよう!

太陽の光を浴びる日中の活動を増やそう 眠りを改善するためには日中の活動量(散歩や外遊び)を増やし、朝日や日光を浴びることが大切です。

布団に入るのは眠くなってから 眠くないのに無理に寝ようとする、「すぐには眠れない」などの否定的な気分が湧くようになります。眠くないときは静かなやや暗い環境でソファの上で過ごすなどの工夫が必要です。

夕食は早く、お風呂は熱すぎないように 夕食は早ければ早い方が良く、最低でも就寝2時間前までには夕食を食べ終わらせましょう。お風呂は就寝の2時間前までに入って、体温が徐々に下がった状態で布団に入ることを心がけましょう。

毎朝同じ時間に起きよう 睡眠のリズムを崩さないためにも、朝ゆっくりしたい時は平日より90分まで遅くを心がけましょう。

朝食を食べよう 体内時計を適せつに保つためには決まった時間に朝食をとることが大切です。

就寝前の同じ行動(ルーチンワーク)を作ろう 具体的な寝る前の準備をすることで、「そろそろ寝るんだな」と心の準備を促して、眠りの状態に切り替わっていくようにしましょう。

布団に入ったら楽しい出来事、良かったことを考えよう 寝る前に、日中に良かったこと、楽しかったことなどを話題にして短時間話しましょう。

寝る30分前にはテレビ、スマホをやめよう テレビや動画、ブルーライトは脳の視覚中枢を刺激して、寝付いても脳は活動を止めません。動画、スマホは時間が来たら寝室には持ち込まないようにしましょう。