

+α までえに よく学ぶ



家庭学習はどう役立つの？

- 自ら学ぶ習慣を身に付けることによって、様々なことを自ら進んで行う自主的な態度が養われます。
- 学んだことの理解が深まり、学校の授業理解が進みます。
- 学ぶことが楽しいと感じるようになり、様々な学習への興味が広がっていきます。
- 学習内容がわかることで自信が生まれ、学習以外のことにも積極的に取り組むようになります。

まず、生活習慣を身に付けましょう

- ◆ 家庭の役割は、なによりも、基本的な生活習慣を身に付けさせることです。
- ◆ 例えば、次のようなことがしっかりできているでしょうか。
 - 家庭での決まりや約束した時間を守って行動している。
 - 毎朝決まった時間に起きるなど、生活のリズムを身に付けている。
 - 朝食を毎日きちんととっている。
 - 家の中や近所でのあいさつがしっかりできる。



家庭学習のポイント

学習ができる環境をつくりましょう

机の上や周りに気になるものを置かないようにしたり、テレビを見ながらおやつを食べたりするなどせず、落ち着いて学習できる雰囲気にしましょう。
部活動や習い事、手伝いや趣味のための時間もありますので、各家庭で話し合い、毎日続けられる時間を設定してみましょう。

毎日 時間 分

学習の時間を決めましょう

学習時間の目安として、小学生は「学年×10分」、中学生は「学年+1時間」と言われていますが、自分が決めた時間で、集中して行うことが大切です。

必要な学習を効率よく進めましょう

学校からの宿題があれば、まず、これをしっかり行いましょう。
予習は分からない言葉を調べたり、復習は教科書やノートを読み返したりするなど、ちょっとしたことで学習内容がより身に付くようになります。

宮城県教育委員会「家庭での学びのすすめ」



毎日元気できらきら輝くために身に付けたい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」とは？

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。



お腹が減る
バランス良く
ごはんを
食べる

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
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、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が土台となります。できることから心掛けてみましょう。

大和町子どもたちに身に付けてほしい

4つの言葉と力

大切にしたい4つの言葉

ありがとう はい
ごめんなさい おはよう

大切にしたい4つの力

人を大切に
する力
自分の考えを
持つ力
自分を表現
する力
チャレンジ
する力

昨年度までの「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！



家庭教育推進
リーフレット
「までえに」



アサヒナサブロー

までえに よく食べる

「食べる力」
＝
「生きる力」



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。テレビやスマホを見ながらではなく、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、食事の際のマナーが自然と身に付いたりします。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、夜ご飯だけでも、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！

しっかり朝ごはんを食べて脳を活性化させ、

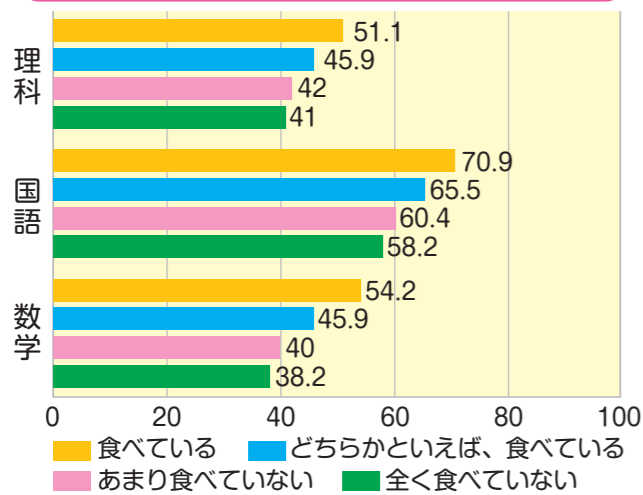
1日を元気に過ごしましょう！

朝ごはんにはたくさんの嬉しい効果があります。

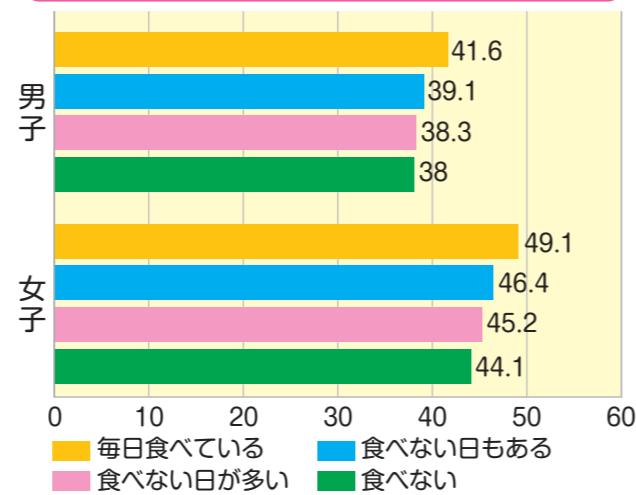
- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 疲労感が少なくなる
- 体温が上昇して、代謝が高まる
- 太りにくい体になる
- 便秘解消



朝食の摂取と学力調査の平均正答率(中学3年生)



朝食の摂取と体力合計点(中学2年生)



(令和4年度全国学力・学習状況調査、令和3年度全国体力・運動能力状況調査 より作成)

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために作られました。みんなでできるところから取り組みましょう。



- ① みんなで楽しく食べよう
- ② 朝ごはんを食べよう
- ③ バランスよく食べよう
- ④ 太りすぎない やせすぎない
- ⑤ よくかんで食べよう
- ⑥ 手を洗おう
- ⑦ 災害にそなえよう
- ⑧ 食べ残しをなくそう
- ⑨ 産地を応援しよう
- ⑩ 食・農の体験をしよう
- ⑪ 和食文化を伝えよう
- ⑫ 食育を推進しよう (農林水産省)

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。

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)

午後9時以降にタブレット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、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。



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！



もしもの時のために知っておこう！ #8000

「#8000」は、保護者の方が、休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

例えば…

子どもが頭をぶつけた。泣いている。受診したほうがいいのか…。

何度も吐く。食欲もなく心配…すぐに病院を受診した方がいいのか迷う…。

もしかするとタバコを舐めたかも…このまま様子を見ていいのかどうか…。

困ったとき、心配な時は
#8000
を利用しましょう。

(厚生労働省「上手な医療のかかり方」)