

＋α
までえに

よく学ぶ

【「学ぶ力」は基本的な生活習慣と家庭学習から】

よりよい生活習慣と家庭学習が身に付けば、学ぶ力はどんどん伸びていきます。
また、家庭で励ましの言葉をかけてあげるなど、親子のコミュニケーションがさらにやる気を引き出します。
学ぶ力を育てることは学校教育の重要な役割ですが、学習しやすい環境づくりや声掛けなど、家庭での関わり方も大きく影響します。
学校と家庭とが協力して子どもたちの学習をサポートしていきましょう。

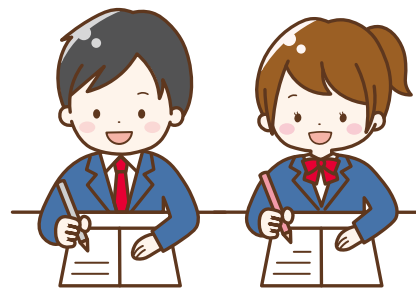
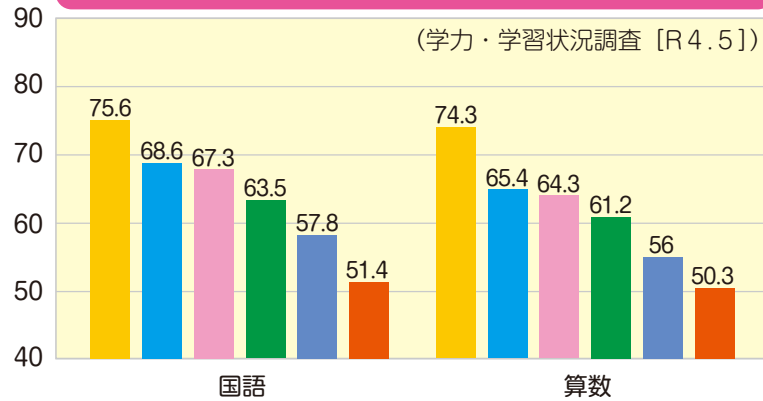


家庭学習はどう役立つの？

- 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。

(宮城県教育委員会「家庭での学びのすすめ」より)

平日の学習時間と平均正答率（小学6年生）

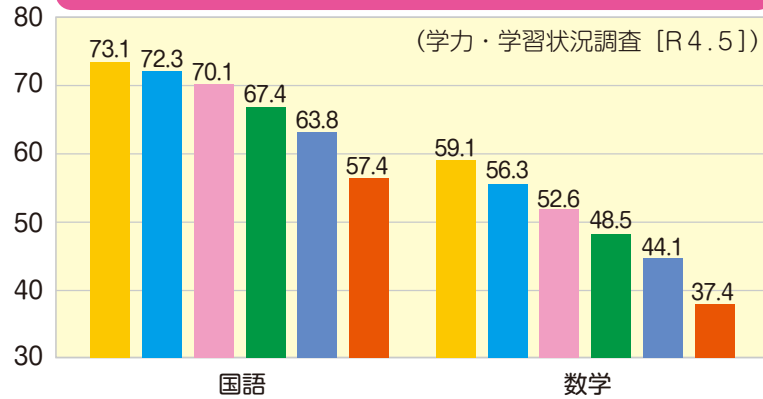


- 3時間以上
- 2時間以上、3時間より少ない
- 1時間以上、2時間より少ない
- 30分以上、1時間より少ない
- 30分より少ない
- 全くしない

(睡眠時間を8時間確保し、スマホ利用を1時間以内に抑えて) **家庭学習の時間を確保することが学力向上につながっていることが分かります。**

(大和町教育委員会「家庭学習の手引き」より)

平日の学習時間と平均正答率（中学3年生）



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。



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。

大和町の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**】

はい

おはよう

ありがとう

ごめんなさい

【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

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！



家庭教育推進
リーフレット
「までえに」



アサヒナサブロー

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

「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！】

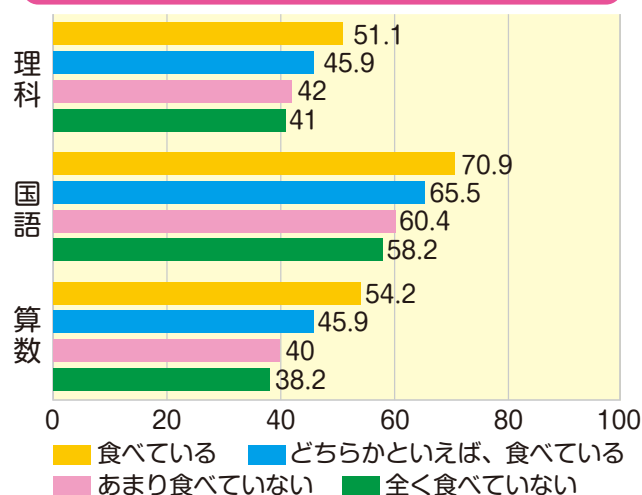
しっかり朝ごはんを食べて脳を活性化させ、
1日を元気に過ごしましょう！

朝ごはんにはたくさんの嬉しい効果があります。

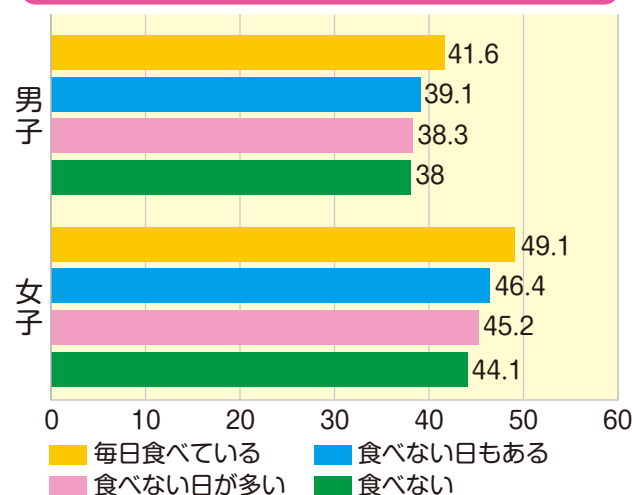
- ★脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ★疲労感が少なくなる
- ★体温が上昇して、代謝が高まる
- ★太りにくい体になる
- ★便秘解消



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)

おやつは何のために食べるの？

おやつ
の
工夫

食事と食事の間隔は4～5時間が理想的。でも、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6～7時間くらい空いてしまうこともあります。

上手におやつをとることで、夜おそくに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

おやつを食べ過ぎに注意して！

おやつというとお菓子を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、でも、お菓子は思った以上にエネルギーの高いものが多いので気を付けましょう。

食事のリズムやバランスをくずさないように気をつけて、一日200kcal以内を目安にしましょう。塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、おにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいでしょう。

200kcalの目安

ポテト
チップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚



せんべい
3～4枚



お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズもおすすめです。

(農林水産省「子どもの食育」より)

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うます。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てしまう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、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

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！

体力・
運動能力の
基礎を培う

丈夫で
健康な体になる

認知的能力の
発達にも
効果がある

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

家庭内の年中行事や催事を大切にしよう

正月・ひな祭り・端午の節句・七夕・誕生日・クリスマス・暮れの大掃除など、家庭内の行事では家族とのふれあいが深まるだけでなく、高齢者など世代の異なるさまざまな人々とのかわりやつながりができるなど、地域社会へも目が向くきっかけになります。しかも、日本の文化・伝統に親しむとても良い機会でもあります。

(文部科学省 平成22年度版家庭教育手帳より)

