

## ことばを使って 思いを伝えましょう

「うれしい、楽しい、悲しい、きれい」などの感じたことを言葉で表現することで、気持ちを整理し、良好な人間関係を築いたり、自分の想像力を伸ばしたりすることができます。

Action!

- ・その日あった出来事を、子どもから聞いたり、子どもに語りかけたりしましょう。
- ・子どもの好きな本を繰り返し読み聞かせましょう。



Challenge 1

## 早寝早起きの 習慣を つけましょう



早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。睡眠不足は食欲や集中力の低下を招きます。

Action!

- ・夕食の時間、風呂の時間、寝る時間、起きる時間を決めて、リズムのよい生活を心がけましょう。
- ・十分な睡眠時間をとりましょう。

Challenge 5

## 体を動かして 体力をつけましょう

体力は生きるためのエネルギー源です。体力があることで、物事に取り組む意欲が高まり、遊びや運動などを通して社会性を高めていけます。

Action!

- ・家の周辺や公園、遊び場などで、家族一緒に手軽なスポーツに取り組みましょう。
- ・近くでの買い物や用事は、家族で歩いて行きましょう。



Challenge 2

## 朝ごはんを しっかり 食べましょう

朝食をしっかりすることで、脳にも体にもエネルギーが満ちあふれ、一日の活動が充実します。栄養のバランスの崩れは集中力の欠如や体調不良、情緒不安の原因になります。

Action!

- ・毎日、朝食を食べよう。
- ・栄養バランスの良い食事をとりましょう。

Challenge 6

## 進んであいさつを しましょう

「あいさつ」は、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。家庭で自然なあいさつができることは、良好な人間関係を築くことにつながります。

Action!

- ・家族同士で毎日欠かさずあいさつしましょう。
- ・近所の人や学校の先生、友だちに、進んで元気にあいさつしましょう。



Challenge 3

## 友だちと いろいろなことに チャレンジしましょう

外遊びは、体力をつけるだけでなく、良好な人間関係を築くスキルを自然に身につける点でも有効です。

Action!

- ・家の周辺や公園、遊び場などで友だちと一緒に外遊びをしましょう。
- ・地域の行事やイベントに積極的に参加しましょう。



Challenge 4

## テレビやゲームの 使用は、 ルールを 守りましょう

テレビやゲームの利用が多いと、人とのかわり体験の不足、運動不足、睡眠不足などが生じ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみが生じやすくなるといわれています。

Action!

- ・家族で話し合って、テレビやインターネット、ゲームをする時間を決めましょう。
- ・週や月に1度はノーテレビ、ノーゲームデーを設けましょう。



Challenge 7