

小さなお子さんをもつ保護者の皆さんへ

『子育ての基礎「7つの取り組み」』について（お願い）

湖西市教育委員会

湖西市では、平成 18 年度から、小・中学校で「学びの基礎づくり」をテーマに学力向上に向けた「7つの取り組み」を始めました。「学びの基礎づくり」は、家庭教育や社会教育の分野である生活の基盤づくりに関わる7項目を策定し、「生活習慣を整える」ことを重点に、学校と家庭・地域が協力して取り組んできました。

そして、幼・小・中の連携を重視し、市立幼稚園においても、同様の取り組みを家庭にお願いしてきました。

平成 26 年度、子育て真最中の保護者を支援したいと考え、「すくすく子育て ママ応援読本」を作成し、子育て中の保護者に配布しました。

その作成の過程で、「学びの基礎 7つの取り組み」についても見直しを図り、子どもの成長に合わせて、幼児から小学生、中学生へと取り組む内容を新たに設定しました。

幼児については、タイトルを『子育ての基礎「7つの取り組み」』としてクリアファイルを作成し、公私立を問わず、市内の幼児全員に配布することにしました。

子どもの成長の基礎となる生活習慣を整えるために、家庭での取り組みをお願いします。



Grid of 7 challenge cards and a checklist page. Challenges include: 1. 絵本を读んでもらいましょう, 2. 体を動かして遊びましょう, 3. 元気よくあいさつをしましょう, 4. 「自分でできる」を増やしましょう, 5. 早寝早起きをしましょう, 6. 朝ごはんを食べましょう, 7. テレビやゲームから離れましょう. Checklist: 「子育てすこやかチェック」をしてみましょう!

幼児対象

子育ての基礎「7つの取り組み」

【家庭】愛情と思いやりあふれる家庭づくり

Challenge 1

【知育】絵本を読んでもらいましょう

Challenge 2

【体育】体を動かして遊びましょう

Challenge 3

【徳育】元気よくあいさつをしましょう

Challenge 4

【経験】「自分でできる」を増やしましょう

Challenge 5

【生活】早寝早起きをしましょう

Challenge 6

【食育】朝ごはんを食べましょう

Challenge 7

【環境】テレビやゲームから離れましょう



幼児対象 子育ての基礎「7つの取り組み」

【家庭】愛情と思いやりあふれる家庭づくり

悩みや不安を抱えながらも、子どもの成長を励みに、日々子育てにあたっているのではないのでしょうか。悩みや不安をもつということは、子どもと真剣に向き合い、子どもと関わっているあかしです。親子のふれ合いの時間をたくさん持つことで、「自分のことが好きな子」、「思いやりのある子」、「自信を持って取り組むことができる子」を育てることができます。

子育ては「晴れの日もあれば雨の日もある」ように、なかなか順調にいかないものです。お子さんとより良いかわり方をするための手立てとして、7つの取り組みを生かしていただけたら幸いです。

「子育てすこやかチェック」をしてみましょう！（10点満点の家庭を目指しましょう！）

- 子どもの「食べる・寝る・遊ぶ」を大切にしていますか？
- 子どもに絵本の読み聞かせをしていますか？
- 家族そろって食事をしていますか？
- 家族一緒に外遊びをしていますか？
- 感謝の気持ち「ありがとう」を伝えていますか？
- 子どもと向き合っていますか？
- 同年齢の子どもをもつ家族と交流していますか？
- 家族で子どもの話をよくしていますか？
- 子どものことばに耳を傾けていますか？
- 子どもの日々の成長を楽しみ、ゆったり子育てをしていますか？



Challenge 1 【絵本を読んでもらいましょう】

絵本を読んでもらうとき、子どもは大人の愛情を感じ、親子のコミュニケーションづくりに役立ちます。絵本の世界に入ること、言葉が豊かになり、想像力が伸び、豊かな感情を育むことができます。



- 5～10分、毎日絵本読み聞かせの時間をつくりましょう。
- 感想を求めたり、教訓を言わず、子どもの好きな本を繰り返し読み聞かせてみましょう。

Challenge 2 【体を動かして遊びましょう】

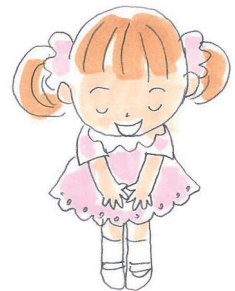
乳幼児期は、体全体の動きから徐々に足先、指先といった末端神経まで成長していきます。体を動かし、バランスよく発達を促すことで、体力がつき、大きな怪我をしにくくなったり、物事に取り組む意欲が高まります。



- 親子でふれあい遊び（親子体操）やボール等で手軽に体を動かして遊びましょう。
- 家の周辺や公園、遊び場等で、家族そろって外遊びをしましょう。

Challenge 3 【元気よく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づくりの第一歩です。家庭内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。



- 毎日欠かさず家庭内であいさつをしましょう。
- 園や近所の人に、大人が率先してあいさつする姿を見せましょう。

Challenge 4 【「自分でできる」を増やしましょう】

1歳半から2歳ころは、何でも「自分で」やってみたいときです。少し時間がかかっても、上手にできなくても、自分でやらせてみて、ほめることが大切です。「自分でできる」という気持ちが、自信を持って新しいことにチャレンジする意欲を育てます。



- 身支度等を遠くから見守り、できるだけ待ちましょう。
- 一緒に遊び、会話を楽しんだり、できたことをほめましょう。

Challenge 5 【早寝早起きをしましょう】

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。

- 絵本を読み聞かせたり、頭をなでたりしながら添い寝をしたり、部屋を暗くして寝かしつけましょう。
- 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。

必要な睡眠時間

- 1 歳児 : 13 時間
- 2 ~ 3 歳児 : 12 時間
- 4 ~ 5 歳児 : 11 時間



Challenge 6 【朝ごはんを食べましょう】

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。

- 毎日、誰かと一緒に朝食を食べましょう。
- 朝食こそメニューを工夫し、栄養バランスの良いものを用意しましょう。



Challenge 7 【テレビやゲームから離れましょう】

テレビに子守りをさせていませんか？ テレビやゲームの利用が多いと、人とのかかわり体験の不足、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。

- 家族で話し合って、テレビやゲームをする時間を決めましょう。
- 食事の時、就寝前1時間はテレビを消しましょう。

