

# ステキな親子10か条

子育ての基本は家庭 親育ち子育て共に学びあい

香美町内小学校では、子どもたちが集団生活の中で健やかに成長することを願い、よりよい環境、さまざまな体験などを通して、基本的な生活習慣などが身に付くよう取り組んでいます。その実施にあたっては家庭の協力がぜひとも必要です。そこで下記のことを、学校と保護者が一体となって真剣に取り組むしたいと思いますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



## ステキな親子10か条 (3つの町民運動)★

### 1 早寝 早起きをしよう

・成長ホルモンが一番分泌されるのは夜10時以降の睡眠中です。規則正しい生活リズムが元気の源です。

### 2 家族で朝食を食べよう

・家族と一緒に食べると食欲が増します。好き嫌いをなくすことが健康な体づくりの基本です。  
・食べないと脳が働かず、根気、集中力に欠け、落ち着きがなくなり学力の低下にもつながります。

### ★ 3 あいさつをしよう

・その場にあったあいさつが子どもに身に付くよう、まず大人からしましょう。  
・「はい」「ありがとう」「ごめんなさい」も大切なあいさつです。

### 4 親子で会話を楽しもう

・「後で」は、子どもの心は寂しさでいっぱい。言葉のキャッチボールで気持ちが満たされます。  
・スマホ、ゲームは家庭内できまりを決めて利用しましょう。

### 5 お手伝いをしよう

・お手伝いに参加させ、家族の一員として役に立っている喜びや感謝の気持ちを伝えましょう。それが次の意欲につながります。また、やり通すことで子どもの忍耐力が養われます。

### ★ 6 親子で読書を楽しもう

・興味のある本や年齢に応じた本を身近な所に置いておくと、読書への意欲に結びつきます。  
・親子で読書を楽しみ、読んだ後も家族で楽しみをわかち合いましょう。

### 7 交通ルールを守ろう

・飛び出しやひとり歩きは事故のもと。自転車の安全点検、ヘルメットの着用で子どもを守りましょう。

### ★ 8 戸外で元気よく遊ぼう

・スマホ、ゲームは時間を決め約束を守りましょう。また体を動かすと体力向上、脳の活性化につながります。

### 9 善悪のけじめをつけよう

・人として「あたりまえ」のこと(良いこと・悪いこと)を、「あたりまえ」に伝えていきましょう。  
・話を聞く態度が身に付くと、集中力が増し、望ましい学習態度や学習意欲につながります。

### 10 家族・地域へのふれあいを大切にしよう

・一緒に食事、一緒に遊び、一緒にお風呂、どれもうれしいことです。  
・地域も大切なふれあいの場、地区行事にも進んで参加しましょう。心豊かな育ちにつながります。