

まつうら こ せいちょう
松浦っ子のよりよい成長のために

ち え っ く し い と
チェックシート

「自分のルール」をしっかり守ると、勉強も運動も今よりもっとできるようになるよ。いくつできているかな？ できているものに○をつけよう。

- ☐ はやねはやお 早寝早起きをしよう。
- ☐ あさ た 朝ごはんを食べよう。
- ☐ そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう。
- ☐ か ていがくしゅう 家庭学習をしよう。
- ☐ おやこ こみゆにけえしゅん 親子でコミュニケーションをとろう。
- ☐ がっこう かいわ 学校のできごとについて会話しよう。
- ☐ すまほ てれび げえむ じかん き スマホ、テレビ、ゲームの時間を決めよう。
- ☐ めでいあ かてい るうる き メディアについて家庭でルールを決めよう。



保護者・児童生徒のみなさんへ

松浦っ子の
よりよい成長のために



松浦市教育委員会 松浦市学校保健会

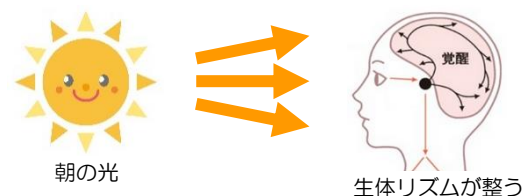
生活リズムを整えるために、 『早寝早起き朝ごはん』に取り組みましょう！

睡眠の重要性

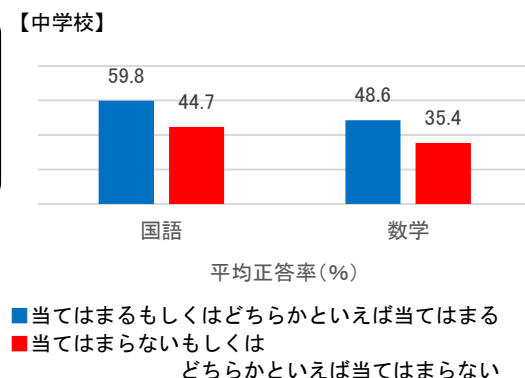
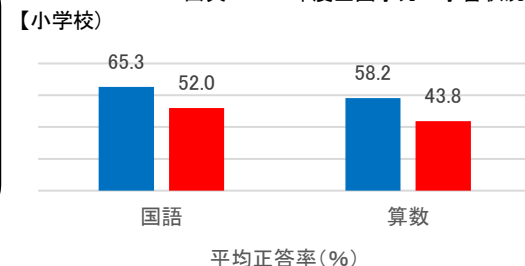
- 成長ホルモンは夜10時頃から分泌され、体の成長が促されるとともに、疲労を回復します。
- 朝の光を浴びることで、メラトニンが分泌され、生体リズムが整えられます。
- 眠っているときに、記憶が整理され、定着します。

朝食の重要性

- 脳が働くためのエネルギー源になり、集中力や記憶力が増します。
- 体温が上昇し、活発に活動できるようになります。
- 便秘予防になります。



〔朝食を毎日食べている〕
出典「R6年度全国学力・学習状況調査」



自尊感情を育むために、 親子でのコミュニケーションを大切にしましょう！

会話の重要性

- 子どもは、会話をとおして、最後まで話を聞いてもらったり、気持ちを受け止めてもらったりすることで、自尊感情が高まります。
- 子どもは、「なぜそう思ったの？」と聞かれることで、気持ちや考えが整理されます。



コミュニケーション例

- 学校でのできごとについて会話する。
- 家族と一緒に食事をとり、一家団らんの場とする。
- 休日などは親子で一緒に過ごす時間をつくる。
- テレビのニュースから問いを投げかけてみる。



学びに向かう力を育むために、 計画的に家庭学習に取り組みましょう！

家庭学習の重要性

- 家庭学習に計画的に取り組むことは、自分自身で、何ができるようになったのかを確認でき、学んだことをしっかり身に付けることができます。また、そのことが学習意欲の向上につながります。

家庭学習のポイント

- 家庭生活の限られた時間をうまくコントロールし、継続的に取り組みましょう。
- 学習に集中できるように、ゲームやスマートフォンは手の届かないところに置きましょう。
- 各学校から出されている「家庭学習の手引き」を参考にしましょう。



子どもをネットトラブルから守るために、 家庭のルールを作りましょう！

ネットトラブル事例

- 長時間利用による生活リズムの乱れ
- メッセージアプリ内の会話による悪口や仲間はすれ
- フリマサービスやオンラインショッピングでのトラブル
- ゲームに夢中になっている最中に生じた高額課金
- SNSなどへの投稿内容から個人情報流失
- SNSやネットで知り合った人による性犯罪被害
- 自撮り写真の交換による脅迫被害

など



家庭のルール例

- 1日の利用時間を決める。
- 個人情報に関する書き込みはしない。
- 人の悪口は書き込まない。
- 自撮り画像を、よく考えず人へ送らない。
- インターネット上で知り合った人と会わない。
- 困ったことは、すぐに親や学校に相談する。

18歳未満の青少年の携帯電話・スマートフォンには、「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」でフィルタリングの設定が義務付けられています。