



## 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

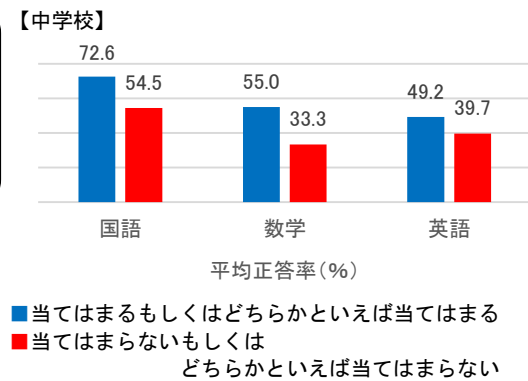
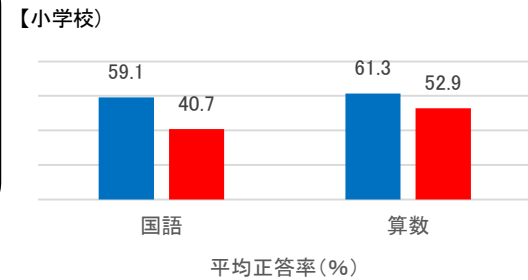
- 成長ホルモンは夜10時頃から分泌され、体の成長が促されるとともに、疲労を回復します。
- 朝の光を浴びることで、メラトニンが分泌され、生体リズムが整えられます。
- 眠っているときに、記憶は整理され、定着します。

### 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「H31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。
- 「生活リズムチェックシート」を使って会話する。



## 学んだことを定着させるために、 計画的に家庭学習に取り組みましょう！

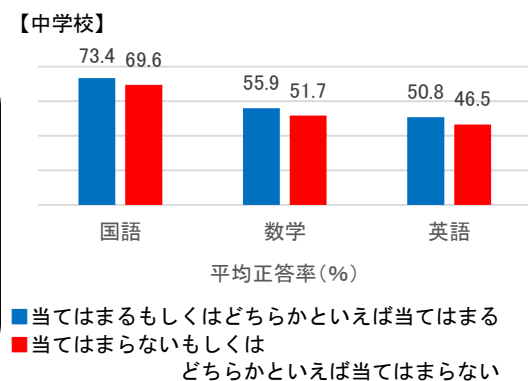
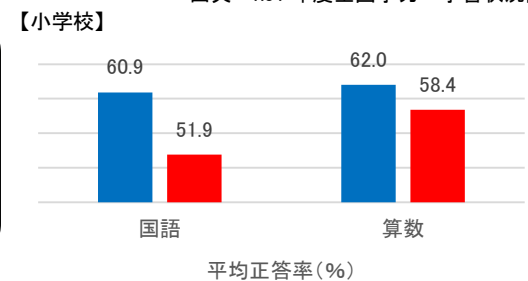
### 家庭学習の重要性

- 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つ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。

〔家で自分で計画を立てて勉強している〕  
出典「H31年度全国学力・学習状況調査」



## 子どもをネットトラブルから守るために、 家庭で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ずれ
- 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出
- 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



### 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。