

# I 基本的生活習慣

基本的生活習慣を身につけることが、子どもの学ぶ意欲や体力、集中力を高めるための基盤となります。ご家庭と園が協力して取り組んでいきましょう。

## 1 早寝・早起き・朝ごはん

早く寝て、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、元気に学校に送り出しましょう。



ひと口目は野菜から食べよう



食事を野菜から食べている子どもの方が、肥満傾向の割合が低くなっています（※1）。こうした観点から、足立区では「ひと口目は野菜から」を推奨しています。

## 2 自分で歯をみがく

食後に、「歯をみがこう」と声をかけることで、自分から歯をみがく習慣が身についていきます。みがきにくいところは、1年生になっても手伝ってあげましょう。



## 3 身の回りのことを自分で

特に、持ち物の整理を自分でする習慣をつけましょう。保護者とお子さんで一緒に行いながら、少しずつ自分でできるようにしていきましょう。



# II 他者との関わり

「相手に喜ばれ、感謝されている」「自分は受け入れられている」という体験の積み重ねが、子どもの自己肯定感を高めます。親子の関わりを大切にしていましょ。

## 4 家族の一員として

簡単なお手伝いから始め、家族から感謝される、心地よい体験を積み重ねましょう。



## 5 話す・聞く

お子さんの話は最後まで聞き、質問には一緒に考えて答えてあげましょう。話を聞いてもらえる体験を重ねることが、人とじっくり関わり、話を聞く姿勢につながります。



## 6 よいこと・悪いこと

「なぜしてはいけないのか」を自分で考える場や、「やってよいこと・悪いこと」「どうしてきまりがあるのか」を家族でともに考える場をもちましょう。



## 7 受け入れること

「そう思ったんだね」「そういう考えもあるね」と、お子さんの思いや考えを受け止めてあげましょう。



# III 学びの芽生え

夢中になって遊ぶ中で、子どもは様々なことを体験し、学んでいきます。ご家庭でも、親子で楽しい体験を重ねましょう。

## 8 生活に絵本を



絵本の読み語りは、お子さんの想像力、言葉や文字への興味を広げるだけでなく、親子のつながりも深めます。絵本を一緒に読みながら、親子の会話を楽しみましょう。

図書館には楽しいイベントがいっぱい！  
足立区立図書館  
トップページで

検索

## 9 体を動かそう

歩く、走る、ジャンプ、投げる、重いものを持つなど、様々な動作を体験することで、多様な動きや身のこなしが体得できます。積極的に公園などに出かけ、体を動かして遊びましょう。



一日の生活の中で、体を動かして遊ぶ機会を意識しましょう



週3回以上体を動かす子どもは、週2回以下の子どもと比べて、「困ったことが起きても乗り越えていこう」という気持ちが強い傾向にあることが明らかになっています（※2）。

## 10 自然に触れる体験を



お子さんと一緒に、夕陽を見る、星空を見上げる、花を育てる、動物と触れ合うなど、自然の美しさや不思議さを体験しましょう。豊かな感性が育まれます。

（※1・2）小中学生を対象とした足立区「平成29年度・子どもの健康・生活実態調査」の実施結果から