

家庭で取り組んで欲しいこと

望ましい生活習慣を

健康で健全な生活習慣が、学力と相関していることは先述したデータからも、あきらかになっています。子ども達の生活習慣の振り返り、見直しをしましょう。

子どもにとって大切なこと

1 食事

- ・三食きちんと食べる。
- ・偏食をしない。
- ・家族と一緒に、学校や友達のことなどを語りながら食事をする。

2 睡眠

- ・早寝早起き。
- ・しっかりと寝て、疲れをとる。

3 テレビ・ビデオ・DVD、テレビゲーム等

- ・時間を決めて、それを越えない。
- ・画面から離れて、目の負担を和らげる。

4 インターネット・携帯電話

- ・適切な使用方法を守る。
- ・家族で決めた時間を守る。

5 手伝い

- ・毎日、決められた家の仕事をする。
- ・家族の一員としての役割を自覚する。

6 地域の一員である意識

- ・地域環境に興味関心をもつ。
- ・地域行事に積極的に参加する。
- ・しっかりと挨拶をする。



保護者にとって大切なこと

1 子どもの様子の把握

- ・出かける時刻、帰宅時刻を確認し、守らせる。
- ・上記の「子どもにとって大切なこと」ができているか把握する。

2 ほめる・叱る

- ・ほめるべき時にはしっかりとほめ、叱るべき時にはしっかりと叱る。
- ・友達ではなく、親として接する。

学校で常に指導していることですが、実際の場面には教師が立ち会えないことがほとんどです。家庭で保護者の監督の下に進めていく必要があります。「子どもに理解がある親」と「子どもに甘い親」は違います。子どもの様子を把握し、望ましい生活習慣で過ごさせることは親の大切な義務です。