

親子ではぐくむ『5つの生活習慣』

「しつけとは、親と子の真剣勝負のようなもの」
子育てをする大人が真剣に子どもと向き合い、よりよい生活をめざして一緒に努力するとき、はじめて子どもの心と態度が変わります。

1 早寝・早起きの習慣

規則正しい生活リズムは、子どもの発育に欠かせない習慣です。

早寝・早起きをすると、朝の目覚めがすっきりし、その日一日を元気にスタートできます。

- ①親子で約束を決め、言われるまでにそれができるよう習慣づけましょう
※決めた時間に勉強する、入浴する、歯みがきをする、時間になったら布団に入る など
- ②幼いうちは添い寝や絵本の読み聞かせなどをして、子どもが寝る態勢をつくりましょう
- ③テレビを見る時間を減らすなど、大人の夜型の生活に子どもを巻き込まないようにしましょう



2 規則正しい食事の習慣

一日三食の食事の中でも、朝食は特に一日の心の安定や集中力、体力を向上させ、身体のリズムを整えます。毎朝食事をとる習慣を子どもの時から身に付けることで、生涯を通じて健康的な生活を送ることができます。

- ①食事を作った人に感謝できる子ども、好き嫌いのない子どもに育てましょう
- ②準備や後片付けを手伝わせるなど、年齢にあった役割を与えましょう
- ③できるだけ家族そろって、楽しく食べるよう心がけましょう

3 あいさつの習慣

あいさつはよりよい人間関係を築く出発点です。

- ①親から子どもに進んで声をかけ、あいさつの手本を見せましょう
- ②家庭でも地域でも自分から進んであいさつをしましょう
- ③子どもの顔を見てあいさつをしましょう



4 片付けの習慣

身の回りの片付けをすることは、物を大切にすることを育てます。

さらに『自分のことは自分でする』という自立心や責任感の基礎を育みます。

- ①使い終わったものはその都度片付けるよう教えましょう
- ②次のことは自分でできるように習慣づけましょう
※食器を洗い場へ持って行く、服をたたむ、靴を揃える など
- ③できたらほめるなど子どものやる気を伸ばしましょう
- ④大人も整理整頓に努めましょう

5 読書の習慣

読書は豊かな感性や情操、思いやりの心、考える力を育てます。

また、新たな言葉との出会いを通して、言語力や表現力が高まります。

- ①幼児期の子どもには、短い時間でよいので毎日読み聞かせをしましょう
- ②本の内容について、楽しく子どもと話をしましょう
- ③家庭でも「読書する日」を設けて、親子で一緒に本を読みましょう



第3日曜日は『家庭の日』。家族と一緒に過ごす機会を持ちましょう。