

お子様が新入学を迎える家族の方に

知ってほしい5つのこと

いじめや不登校の問題にも、関係する大切なお話です。



# 家庭は教育の 出発点です。

家族との触れ合いの中で、大切なことを身につけていきましょう。

現在、子どもたちは、他人を大切に思いやる気持ちや、ルールを守ろうとする意識、よりよい人間関係を築く力が、少しずつ低下していると指摘されています。この現状に歯止めをかけ、お子様の健やかな成長を育むためには、学校だけでなく、ご家庭が担うべき役割を明確にし、確実に進めていくことが重要です。

1 「あいさつや返事」をする習慣を大切にしましょう。

point1

2 「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを守りましょう。

point2

3 「本」に親しむ時間をつくりましょう。

point3

4 「お手伝い」の機会をつくりましょう。



5 我が家のルールを決めて、家族みんなで守りましょう。

# point 1



## 規則正しい「睡眠」が体の成長を促し、心を安定させます。

いじめ・不登校の大きな要素として「情緒不安」が挙げられます。「睡眠」は心のバランスを保ち、不安をやわらげます。

### 夜（就寝）

起きてから14～16時間後メラトニンが分泌され、深い眠りに誘い、成長ホルモンが増加します。

### 睡眠中

熟睡することで成長ホルモンの分泌が高まり、脳の発達を促し、丈夫な体を作ります。

### 朝（起床）

早朝5～7時に太陽の光を浴びることによって、元気物質セロトニンの分泌が高まり、不安が抑制され、体内時計が整います。

※体内時計とは夜が来ると眠くなり、朝が来ると自然に目覚めるという本来人間が持っている生活リズムです。

### 睡眠中にかかわる脳内物質

#### メラトニンの働き

深い眠り  
成長ホルモンを増加

#### 成長ホルモンの働き

疲労回復  
体の成長  
免疫増強

#### セロトニンの働き

不安を抑える  
脳の整理整頓  
認知や記憶力UP

### [テレビやゲームの画面が及ぼす影響]

寝る時間に画面の光が目に入る。

脳が刺激され、「夜」を認識しづらくなる。

寝つきが悪くなる。

夜ふかしになり、時差ボケの状態になる。

学校へ行っても、眠気がおさまらない。



不登校の一因



## point2

お子様が本を好きになる秘訣、教えます。

# 「読書」は想像力と考える力を育みます。

読み聞かせは、豊かな感性や思いやりを育てます。



お子様が興味を持った図鑑や絵本などから始めましょう。



家族みんなの「読書時間」を作りましょう。



図書館で貸し出しカードを作って、たくさん利用しましょう。



## point3

# 「お手伝い」は、ほめて、認めて自信を持たせるチャンスです。



「お手伝い」は、自分で「気づき、考え、行動する」練習です。家族の一員として、役割を与え、やりとげた時に家族がほめて、認めることで、お子様は達成感を味わい、自信をもって行動できるようになります。



教育は学校だけでなく、地域・家庭が一緒になって進めていくことが大切です。

ご家庭でも学校での出来事や学習内容などに関心を持ち、お子様との会話の機会を増やしましょう。

作成 福井県教育庁義務教育課  
監修 福井大学子どものこころの発達研究センター  
協力 福井県PTA連合会・福井県幼児教育支援センター

問い合わせ先 福井県教育庁義務教育課  
発行/平成29年10月  
〒910-8580 福井県福井市大手3丁目17番1号  
TEL.0776-20-0574 FAX.0776-20-0671