

# 「コミュニケーション！『家族で』『地域で』『学校で』 子どもたちの健やかな成長のためにみんなで取り組もう



家族で話し合い1年間取り組んでみませんか。

5つの【Action】  
をもとに取り組むことを右  
の『我が家のアクション』  
に記入しよう！

Action：『我が家のアクション』できることから取り組もう！



【Action】：あいさつの輪をひろげよう

- 家庭で、ご近所で、各種団体の中で
- コミュニケーションは、あいさつから



【Action】：朝ごはんを一緒に食べよう

- 食卓を囲み話すことを楽しもう
- 親子で食事の準備・後片付けをしよう
- 質・量を少しずつ改善しよう  
～まずは食べる習慣を～
- ☆朝ごはんを脳を目覚めさせよう！



【Action】：子どもといっしょにのびのびと活動しよう

- 親子で、家族で、友人家族と
- PTA・スポーツ少年団・こども会・ボーイスカウトなどの様々な団体で、友達と
- 地域の行事で
- 毎月第3日曜日はふれあい育む「家庭の日」



【Action】：子どもとの関わり方を見直そう

- できないことを叱るより、できたことを褒めて自信をつけさせよう
- 「提案」を！そして子ども自身に考えさせ、判断させよう
- テレビを消して・スマホを置いて、子どもと会話をしよう
- テレビ・ゲーム機・スマホの使い方の約束を決めよう

【Action】：子どもの睡眠を確保してあげよう

- 寝る子は育つ「身体も心も学力も」
  - ※成長ホルモンは、夜10時頃もっとも活発に
  - ※睡眠後7～8時間あたりで記憶がよく定着
  - ※目覚め後2時間から脳の活動が活発化
- 睡眠を優先し、親子のふれあいは、早起きで
- 寝る直前は、親子でゆったり会話を

