

めざせ!!元気なしもすわっ子

我が家のやくそく6項目

あいさつ

家族や地域の人に
すすんであいさつ
をしましょう



家庭学習時間

毎日継続して
学習に取り組みましょう

小学1・2年生 20分～30分
小学3・4年生 40分～50分
小学5・6年生 60分～90分
中学生 90分～180分

読書

家族で本を
読みましょう

下諏訪町では
毎月第2日曜日が
家庭読書の日

早寝・早起き・朝ごはん



我が家のやくそく

_____の寝る時刻 _____時 _____分

_____の起きる時刻 _____時 _____分

お手伝い



家の中で役割を決めましょう

_____の仕事

テレビ・ゲーム

(携帯・パソコン)

我が家のルールを決めましょう

月に一度はノーテレビデー

家庭教育に関するアンケート結果より

下諏訪町の子どもたちの家庭生活は？

表1 平日にお子さんは何時頃眠りにつきますか

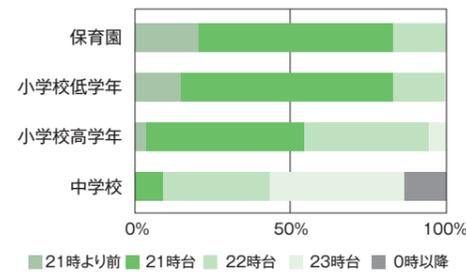


表2 平日にテレビ・パソコン・ゲームをどのくらい使っていますか

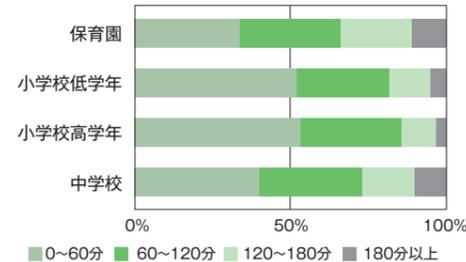


表3 休日にテレビ・パソコン・ゲームをどのくらい使っていますか

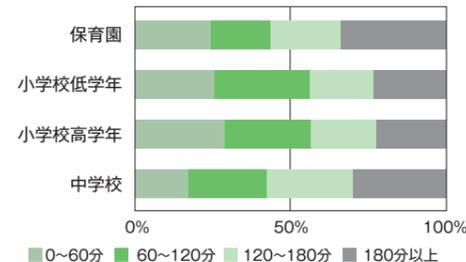
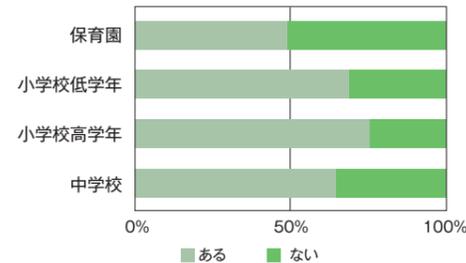


表4 お子さんが、家庭内で分担を決め、取り組んでいる役割がありますか



下諏訪町家庭教育推進会議は、町内の保育園、小学校、中学校の保護者に家庭生活に関わるアンケートを実施しました。アンケートの内容は、左記のグラフにあるような、家庭生活における基本的なものです。

早寝早起き朝ごはん

朝食については、90%以上の子どもたちが「ほとんど毎日食べている」という回答になりました。しかし、その内容については、家庭間で差があります。子どもたちにとって朝食は1日の活動の元になります。エネルギーがきちんと採れバランス良い朝食にしたいものです。

就寝時間(表1)については、22時以降まで起きている保育園や低学年の子どもたちがいます。大人の生活に合わせてしまったり、夜遅くまでテレビやゲームをしていたりすることが考えられます。睡眠時間をしっかりと早起きするためにも、年齢に応じた就寝時間にしましょう。

テレビ、ゲーム、パソコン

テレビやゲーム、パソコンを一日にどのくらい使っているか(表2)では、平日に120分までの子どもたちが多くを占めます。しかし、それ以上使っている子どもたちも、学年によっては30%以上になります。中には平日に4時間以上使っている子どもたちもいます。休日について(表3)は、さらに増え120分以上使っている子どもたちが多くを占めます。8時間以上使っていると回答をしてきている子どもたちもいます。

テレビやゲームを長時間使うことについては、多くの問題が指摘されています。(前ページ参照)

テレビやゲームの使用について家族で話し合い、時間や内容など約束を決めていくことが大事になります。また、テレビを消し、ゲームをしないノーテレビデーも実施しましょう。

家庭内の子ども役割

お手伝いについて(表4)は、多くの子どもたちが役割を持っています。年齢に応じて内容を変えたり、家族と一緒にしたりと工夫がされています。お手伝いは、子どもたちが家族の一員として位置付く大切な内容です。全ての子どもたちが役割を持てるように家族で話し合っていきましょう。

このような結果から、「早寝早起き朝ごはん」「家庭学習」「読書」「挨拶」「テレビ、ゲーム」「お手伝い」の6項目を家庭生活の基本として子どもたちの生活習慣を見直していけるように、家庭掲示用のリーフレットを作成しました。下諏訪町の年少児から中学3年生までの全ての子どもたちに配布しました。ぜひ家族で話し合いを持ちながら、基本的な家庭生活をよりよいものにしていきましょう。

このリーフレットが必要な方は、町教育委員会事務局にお問い合わせください。

0266-28-0001 (教育総務係)