

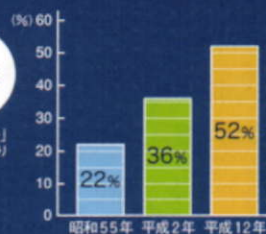
大人の時間に、 子どもをつきあわせていませんか？



夜遅く、若い子どもを連れた家族をよく見かけませんか？子どもとスキンシップをとろうと、夜遅くまで遊んではいませんか？3歳児の実に52%が夜10時以降に就寝しているという調査結果もあります。知っていますか？規則正しく質のよい睡眠がないと、子どもの成長に必要なホルモンの分泌や免疫機能に影響がでることを。

夜10時以降に寝る
子どもの割合の変化
(3歳児)

「平成12年度幼児健康度調査報告」
(社団法人 日本小児保健協会)より



見直そう、
親子の生活習慣

東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

東京都は、「子どもの生活習慣確立プロジェクト」に取り組みます。
<http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp>

お問い合わせ先

東京都教育庁生涯学習スポーツ部社会教育課

TEL:03-5320-6859(ダイヤルイン)



11月4日(土)は、東京都教育の日

見直そう、親子の生活習慣



「うちの子は夜元気でちっとも寝ようとしない」「朝ぐずって起きられない」「午前中、だるそうにしている」など思い当たることはありませんか？ 実は子どもたちの生活習慣の乱れには、大人自身の生活習慣や意識が影響しています。あなたは気づかぬうちに大人の生活に子どもをつきあわせていませんか？

『親子の生活習慣チェック』

【指導監修】

聖徳大学短期大学部教授 鈴木みゆき

あなたはどの親子タイプ？ (YESを数えてください。)

子どもの対象年齢：2～6歳。幼児期の生活習慣が就学後も影響するケースが多く見られます。

お子さんが対象年齢外でもその時期のことを振り返り(2歳未満の方は想像しながら)答えてみてください。



ゲームやテレビを見る時間を子どもと決めていない

YES ● NO



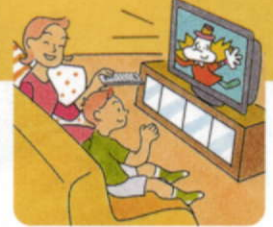
話をするとき、子どもの目を見て話をするよう心がけていない

YES ● NO



「おはよう」「おやすみ」「いただきます」など家族で挨拶はしていない

YES ● NO



食事の時、TVをつけている

YES ● NO

子どもと一緒に夜9時以降にテレビを見ることがよくある

YES ● NO

子どもの就寝時間よりもお風呂や遊びなど親と子どもの触れ合いを優先している

YES ● NO

夜遅くに、コンビニや外出など子どもをつれて外出することがある

YES ● NO

子どもが寝るときに添い寝をしたり絵本を読んだり寝かしつけることはしない

YES ● NO

子どもの就寝時間が遅いときは、朝は無理やり起こさないようにしている

YES ● NO

子どもの夜の睡眠時間が足りない分、昼寝は充分とらせている

YES ● NO

自分自身、朝食を抜いたり朝昼兼用になったりすることがある

YES ● NO

天気良くても昼間一度も子どもが外遊びをしない日がよくある

YES ● NO

各色のグループでYESの数を数えて、あなたがどのタイプに近いか探してみてください。

☺ の数に関係なく
☺ YESが5個以上

★今すぐ生活習慣の見直しを。
☆完全な夜型生活です。まずは親子で「早起き」から始めましょう。朝日を浴びること・朝食をきちんととることがポイントです。
☆昼間、外で充分体を動かすことが早寝につながり、生活リズムが改善されていきます。元気な昼型親子を目指しましょう！

☺ の数に関係なく
☺ YESが3～4個

★「早起き・早寝はできたらしたほうがいい」程度に思っていないですか？
☆つい大人の生活時間に子どもを合わせがち。夜の睡眠には昼寝では補えない役目があります。子どもの生活リズムを意識してあげると、もっと子どもが昼間元気に活動できますよ。

☺ YESが2個以上
☺ YESが2個以下

★生活リズムに気をつけていますね。
☆このまま子どもが元気に過ごせる生活リズムを維持するように頑張ってください。
☆日々の生活の中で親子でルールやマナーを少しずつ意識してみましょう。大人から挨拶する、TVを消して話をするなど小さいことから始めましょう。

☺ YESが1個以下
☺ YESが2個以下

★正しい生活習慣に近づいていますね。
☆生活リズムを大切にしています。家族で挨拶などマナーやルールづくりに取り組んでいるのも良いことですね。周囲のご家庭にも早起き・早寝の習慣をすすめてください。