

# 子どもの笑顔は、正しい生活リズムから!



春、新しい生活がスタートします。

新しい生活のスタートは、子どもの生活習慣を整えるチャンスです。子どもの生活習慣の基本は、早起き・早寝、そして、朝ごはんをしっかり食べること。大人がそのことに気づいて、子どもに基本的な生活習慣を身につけさせてあげれば、子どもは、本来持つ能力をグングン発揮していくでしょう。



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」

東京都教育委員会では、小学校に入学するお子さんが、学校生活に円滑に対応できるよう、生活習慣を身につけていただくために、次のことを行います。

- 入学説明会等が行われる時期に合わせて、啓発資料『そうだ、やっぱり早起き・早寝!』のテキスト・ビデオを作成し、都内全公立小学校に配布します。
- 小学校入学前に身につけたい8つの生活習慣を提案します。



早起き  
早寝をする



あいさつをする



朝ごはんを  
食べる



トイレの習慣を  
身につける



元気に  
外遊びをする



手洗いをする



TVやゲームの  
時間を決める



自分で  
着替えをする

詳しくは⇒ <http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp>

お問い合わせ先 TEL:03-5320-6859 E-mail:S9000027@section.metro.tokyo.jp 東京都教育庁生涯学習スポーツ部社会教育課「子どもの生活習慣確立プロジェクト」担当

# 見直そう、親子の生活習慣

## 小学校入学までに8つの生活習慣を身につけよう

早起き・早寝、朝ごはんをはじめ、入学前に身につけておきたい生活習慣が8つあります。まだできていなかったら、小学校入学時を目標に身につけられるよう、家族でいっしょに取り組みましょう。



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」



### 1 早起き・早寝をする

早起き・早寝は、正しい生活リズムの基本。起きる時刻、寝る時刻を決めて、リズムを整えましょう。



### 2 あいさつをする

あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも、元気な声であいさつをしましょう。



### 3 朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。朝ごはんを必ず食べる習慣を身につけましょう。



### 4 トイレの習慣を身につける

一人でトイレを済ませられるようになりましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。



### 5 元気に外遊びをする

天気の良い日には、屋外で遊びましょう。



### 6 手洗いをする

外から帰ってきたら、手を洗いましょう。体を清潔に保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。



### 7 テレビやゲームの時間を決める

一日のうちで、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を、家族といっしょに決めましょう。



### 8 自分で着替えをする

朝起きたときやお風呂に入るときなど、自分一人で着替えができるようになりましょう。

## 入学前の

## ステップアップアドバイス

8つの生活習慣以外に、入学前に身につけておきたいことはどんなことなのか、小学校の校長先生にうかがってみました。

- 外に遊びに行くときには、家の人に、どこで誰と遊ぶのか、何時に帰るのかを必ず伝えましょう。
- 外から帰ったときは、手洗いとうがいを忘れずに。洗顔や食後の歯みがき、入浴なども、清潔を保つ習慣として身につけましょう。
- 人と話すとき、話を聞くときは、きちんと相手の顔を見る、元気よく話せるなど、人と気持ちよくコミュニケーション

できるマナーも身につけておきたいですね。

- 学校では洋式トイレが少ないところもあるので、和式でも使えるようにしておくといいですね。
- 早起きする習慣がついたら、目覚まし時計などを使って、一人で起きるようにしてみます。一人で起きられたらほめましょう。「自分でできるんだ」という自信がつかます。

啓発資料「そうだ、やっぱり早起き・早寝」(東京都教育委員会発行)より

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 電話 03(5320)6859(ダイヤルイン)

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 都庁第二本庁舎27階 <http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp>