

家庭教育 3 つのポイント

～無理をせず、まずはできることから、子供と一緒に～



皆様のご家庭で、子供と一緒におしゃべりしたり、一緒に読書の時間を楽しんだりしながら、スマホに依存しない基本的生活習慣を身に付けさせましょう。

だいじょうぶ！

(保護者の皆様へ)

「何でうちの子は…」「どうしてできないの…」
と子育てに悩んでいませんか？

でも、だいじょうぶ。それは、親になれば誰もが
通る道であり、誰もが同じで自然なことなのです。

このリーフレットが皆様の子育ての悩みを解消し
てくれる手がかりの一つになればと思います。

皆様の心がけやちょっとした声かけで、子供は大
きく変わっていきます。お子さんの年齢が、皆様の
親としての年齢です。そばで見守り、ゆっくりで構
いませんので、一緒に歩んでいきましょう。

Point 1 ~生活習慣~

メラトニンとセロトニンは相思相愛  ①

体温上昇の一翼を担う朝ごはん  ②

Point 2 ~読書習慣~

社会性 UP には、読書が鍵  ③

読書しない子供への「やっちゃんダメ」  ④

Point 3 ~メディアとの関わり~

スマホを使い過ぎると成績が…  ⑤

あなたにはブルーライトが見えている  ⑥