

保護者の皆様！子供の頃、寝る前にスマホを使っていましたか？きっと、そうではなかったはずです。想像してみてください。皆様が子供の頃とは違い、今の子供たちを取り巻く環境はめまぐるしく変化しています。だからこそ、お子さんの基本的生活習慣と生活のリズムをより一層整える必要があるのです。

## 生活習慣

### 早寝・早起き・朝ごはんで、心と体のバランスを整えることができます！

早寝・早起き・朝ごはんのどれか1つだけをしっかりやればいいわけではなく、それぞれが繋がっているのです。

バランスのとれた基本的生活習慣づくりこそが子供たちの成長の過程において、とても大事になっていくのです。



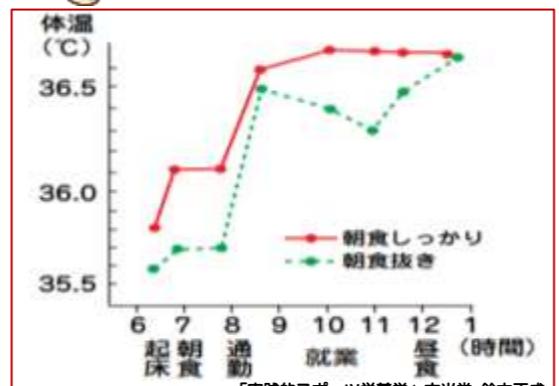
#### ① 早寝・早起き



「セロトニン」は、太陽の光を浴びると分泌し、脳の働きを活性化するホルモンです。また、「メラトニン」は、体温を下げ、寝つきをスムーズにしてくれるホルモンです。「メラトニン」は、朝に目覚めてから約14時間後に始めます。例えば、朝7時に起きる子供は、夜9時頃には徐々に「メラトニン」が出始めます。また、「セロトニン」の分泌量が多いと、「メラトニン」の分泌量も同様に多くなることから、早寝と早起きの関係は繋がっていて、とても重要なのです。



#### ② 朝ごはん



朝ごはんを食べるとすぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続くのです。朝ごはんによって、体の中で熱が作られて元気が出、やる気と集中力につながるのです。

#### バランスのとれた基本的生活習慣



- TV等を長時間見るのを控え、電気を消して寝ましょう。
- カーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。
- 毎日決まった時間に、誰かと一緒に食べましょう。

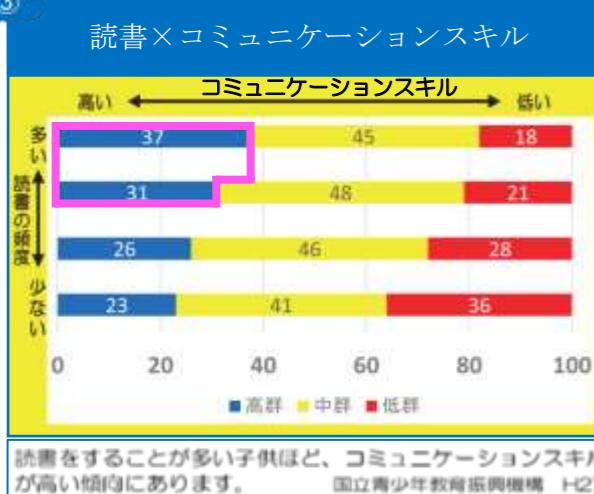
## 読書習慣

### 幼い頃の本との出会いが、豊かな心を育みます！

読み聞かせや読書を通じて、子供たちの読解力や想像力、思考力、社会性などが養われます。大切なことは、子供に読みたいと思わせる声掛けや行動をすることです。



#### ③ 読書×コミュニケーションスキル



- 一緒に空間で読書をしましょう。
- 一緒に同じ本を読みましょう。
- 一緒に図書館へ出かけ、子供に自由に本を選ばせましょう。



## メディアとの関わり

### メディアとのよりよいつき合いができるかは、あなたの使い方次第です！

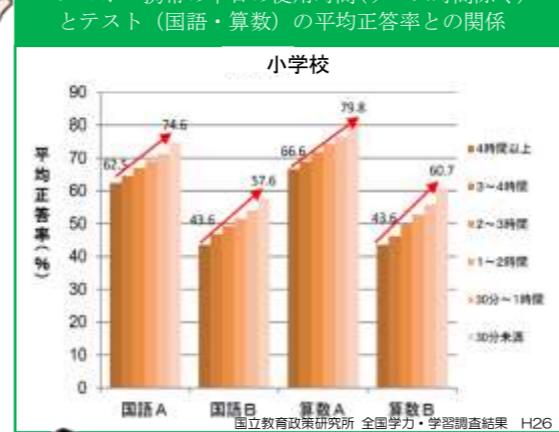
今後ますますスマホやタブレットを用いてネットからあらゆる情報収集が可能となり、便利な社会へと進化し続けます。一方で、長時間使用によるネット依存や身体に及ぼす弊害が懸念されています。



#### ④ 本を読まない子供へのNG行動・ワード



#### ⑤ スマホ・携帯の平日の使用時間(ゲーム時間除く)とテスト(国語・算数)の平均正答率との関係



・親子で必ずスマホを使うルールを作りましょう。

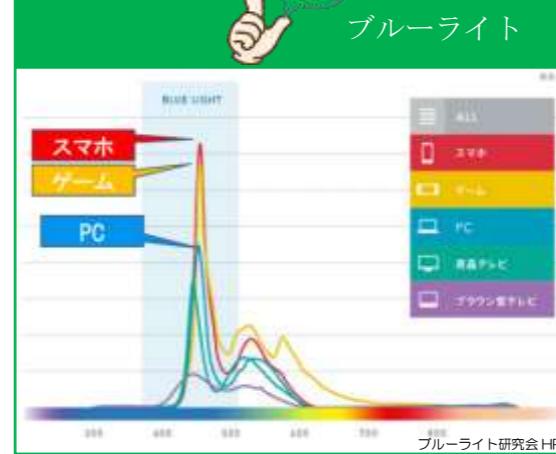
例) 時間 … 1日〇時間まで、△時以降は使用しない。

場所 … リビングだけ、部屋には持ち込まない。

内容 … 悪口を書き込まない。個人情報はネットにあげない。など



#### ⑥ ブルーライト



ブルーライトは、人間に見える光の1つで、強いエネルギーをもっています。また、スマホやゲームから出る強いブルーライトを夜に浴び続けると、健康に大きな影響を与えると言われています。