

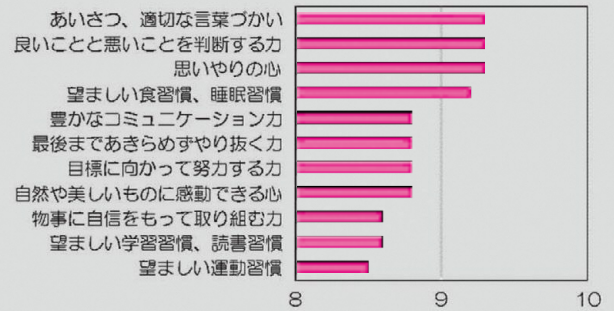
「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン

～ みんなで育てるさいたまの子ども ～

教育委員会では、市PTA協議会にご協力いただき、各校のPTA役員等を対象にアンケートを実施しました。その結果から、これまでの成果と課題を分析し、子どもの生活習慣等に関する保護者の思いや願いを把握することができました。

このことを踏まえ、昨年度、学校・家庭・地域・行政が「望ましい生活習慣等を身に付けた子どもの姿」を共有できるよう、目指す子どもの姿を、9つのキャラクターで表現しました。

「子どもに身に付けてほしい生活習慣等」の結果



※各項目について、それぞれ10段階で評価したものを「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンに係るアンケートから



このうち、ご家庭で特に取り組んでいただきたい項目を重点項目として裏面に掲載しました。この機会に改めて、ご家庭での生活習慣に関する目標やルール作りをしてみませんか。

目標やルールは、子どもと話し合って決め、達成できるよう励ましの言葉をかけたり、達成できたら称賛の言葉をかけたりすることが大切です。

さいたま市教育委員会 生涯学習部 生涯学習振興課 家庭地域連携係
 電話：048-829-1703 FAX：048-829-1989
 Mail：shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp
 このリーフレットは104,300部作成し、1部あたりの印刷経費は約2円です。



キャンペーンに関するホームページはこちら



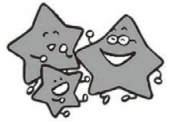
ポスターがカラーで見られます。



家庭ではぐくむ生活習慣

重点

ノーメディアデーに家族との会話を楽しみましょう

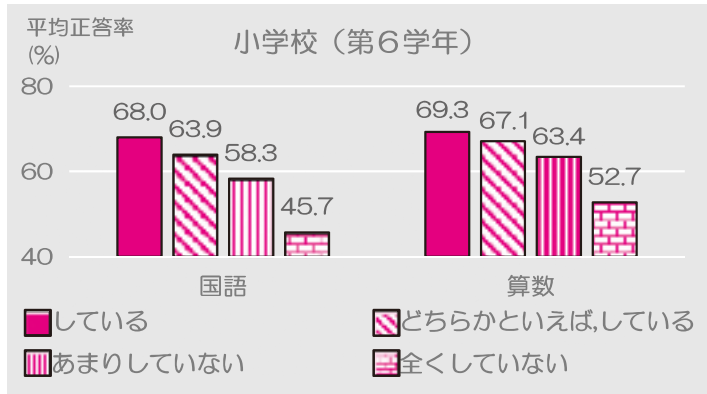


情報化社会を生きる子どもたちには、情報機器等の正しい使い方を理解させるとともに、一日に利用する時間を決めるなど、親子でメディア（テレビ・ゲーム・インターネット等）のルールについて話し合うことが大切です。

教育委員会では、毎月23日をノーメディアデーと呼びかけています。ご家庭で、家族との会話を楽しんだり、地域の催しや博物館・美術館・図書館等に出かけたりするなど、家族と過ごす時間を大切にしましょう。

●質問「家の人（兄弟姉妹を除く）と学校での出来事について話をしますか」の回答状況と平均正答率との関係

★テレビ・ゲーム・インターネット等の使用時間を決めてみましょう



※平成31年度全国学力・学習状況調査「生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査」結果から

一日のうち、_____をする時間は _____分以内です。

家の人と学校での出来事について話をしている子どもの方が、平均正答率が高い傾向が見られます。



さいたま市の取組・施設

- スマートフォンを安全に利用するための学習サイト「ス学ビ」 [さいたま すまなび](#)で検索！
- 青少年向けの催し・ボランティア情報を紹介『自分発見！』チャレンジ up さいたま [自分発見！](#)で検索！
- 図書館 こどもの本のページ [さいたま こどもの本](#)で検索！ [10代のページ](#) [さいたま 10代](#)で検索！



重点

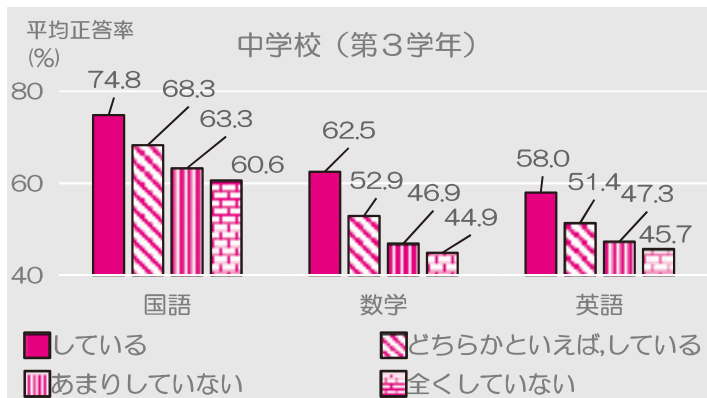
早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう



朝食は、様々な栄養素を補給し、午前中から活動するためのエネルギーになります。また、就寝時刻や起床時刻、朝食を食べる時間などを決め、毎日「一定のリズム」で生活できるようにすることで、ストレスを抑えることができるとも言われています。子どもの健やかな成長のためには、早寝・早起き・朝ごはんを実践し、生活リズムを整えることが大切です。

●質問「朝食を毎日食べていますか」の回答状況と平均正答率との関係

★就寝・起床時刻や朝食の時刻を決めてみましょう



※平成31年度全国学力・学習状況調査「生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査」結果から

夜は _____時 _____分頃に寝ます。
朝は _____時 _____分頃に起きます。
朝食を _____時 _____分頃に食べます。

朝食を毎日食べている子どもの方が、平均正答率が高い傾向が見られます。