

「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン

令和6年度版

さいたまの「すくすく」

...すくすく。



家族で考えよう！
子どもの生活習慣

「さいたまのこどもは」は、学校・

家庭・地域が「望ましい生活習慣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たものです。

お子様と御一緒に、すでに身につけているものや、今後身に付けたいものを話し合ってみましょう。

また、家庭内のルールについても見直しましょう。



家庭内のルールの例

💡 毎日9時に寝て7時に起きます。

💡 ゲームは2時間までにします。

💡 知らない人とSNSで連絡をとらないようにします。

💡 食事の時間は家族と楽しく過ごします。

規則正しい生活を送ろう！

規則正しい生活は、健康や学習に良い影響（えいきょう）を与えます。
早寝早起き朝ごはん、そして適度な運動を心がけましょう。



早寝早起きで「生活リズム」を整えよう！

- ・十分な睡眠をとりましょう。
- 🐾 成長、精神、学力などに良い影響を与えます。
- ・決まった時間に就寝しましょう。
- 🐾 生き物が生まれつき備えている「体内時計」が働くことで、脳が体温を調節し、ホルモンの分泌を促します。



睡眠のポイント

- ☑️ 9時から12時間の睡眠をとりましょう。
(※6才から12才の場合)
- ☑️ お休みの日でも、同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝食は、成長期の子どもにとって特に大切な食事です。
朝食には、栄養補給だけではなく、

- ・体温を上昇させ、活動の準備を整える
- ・腸を活性化させ、便秘を予防する
- ・免疫（めんえき）力をアップさせる
- ・集中力をアップさせる

等の効果があります。



朝ごはんのポイント

- ☑️ 早起きして、毎日朝食を食べましょう。
- ☑️ 朝食の有無は、学力にも影響を与えます。



運動で体力づくりをしよう！

体を動かすことにより、体力が向上するだけでなく、
子どもの発達、成長に影響します。例えば、

- ・脳や神経系の発達により、身のこなしや状況判断力が向上する
- ・健全な心の育成、意欲の増進
- ・社会に適応（てきおう）する力の向上

等の効果があります。

また、日光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。



運動のポイント

- ☑️ 1日あたり60分程度の運動をしましょう。
- ☑️ 暑い日や体調の悪い日の運動は避けましょう。



「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」
キャンペーンのホームページはこちら



作成

さいたま市教育委員会事務局
生涯学習振興課



048-829-1703



048-829-1989

shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp