

た ね っ と  
**種 NET**



《焼津家庭教育支援チーム》 TEL : 090-2687-3855

E-mail : [ta-net1205@docomo.ne.jp](mailto:ta-net1205@docomo.ne.jp) sienteam@yahoo.co.jp

# 自立には基本的な生活習慣が大切！！

子どもの心身の健康を守る為には、基本的な生活習慣を身につけることが大切だと言われていますが、みなさんの家庭ではどうですか？

## あいさつは？

- 周りの人に、あいさつをする  
「おはよう」「いただきます」  
「ありがとう」「ごめんなさい」  
「さようなら」「おやすみなさい」  
など・・・



## 食事は？

- 朝ごはんを食べる
- 家族揃って食べることを心がける



## 身だしなみは？

- 歯磨き・手洗いを習慣づける
- 衣服の着脱をきちんとする
- 入浴するなど清潔を心がける



## 時間は？

- 早寝、早起きをする
- 遊びの時間を守る（ゲーム、テレビなど）
- 学習時間を決める
- 帰宅時間を守る



## 整理・整頓は？

- 物を大切に使う
- 使ったものはきちんと片付ける
- 部屋の掃除をする



基本的な生活習慣を身につけることで、「自分で考える力」をつけることができます。親は、できたことやがんばったことを褒めたり、励ましたりして自信をつけてあげましょう。それが、自立につながるでしょう。

# 親子の時間を楽しんでいますか？

親子のコミュニケーションの中には、言葉によるふれ合いや、遊びを通じての身体でのふれ合いがあります。コミュニケーションがとれている親子は信頼関係が築かれ、子どもが健やかに成長するでしょう。

## ～言葉のふれあい～

### あいさつ

- ・おはよう、おやすみ
- ・ありがとう
- ・ごめんなさい
- ・いただきます
- ・さようなら

など



### 会 話

- ・〇〇ができたよ
- ・△△が楽しかったよ
- ・××はイヤだったなあ
- ・先生にほめられたよ
- ・友達とケンカしちゃった

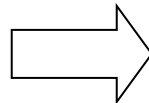
など



## ～身体を使ったふれあい～

- ・スポーツを楽しむ
- ・家族と出掛ける
- ・地域の行事に参加する
- ・料理をする
- ・掃除、片付けをする
- ・音楽を聴く
- ・絵本の読み聞かせ

など



**親子の信頼関係**



親子の信頼関係を築くには・・・

2：8の法則があります。子どもは誰でも8割も素晴らしいところを持っています。

でも親は、どうしても2割のできないところやだめなところに目がいき、叱ったり、迷ったりしてしまいます。子どもにはたくさんのいいところがあるので、ほめて成長を見守りましょう。

焼津家庭教育支援チームでは、子育て情報紙“種 NET”の発行や、お母さんのコミュニケーションの場“おしゃべりサロン”を開催しています。子育ての楽しさ、家庭教育の大切さ、子育て情報を伝えていきますので、ぜひ、ご活用ください。

