

# ステキな親子10か条

## 子育ての基本は家庭 親育ち子育て共に学びあい

認定こども園・保育所では、子どもたちが集団生活の中で健やかに成長することを願い、よりよい環境、さまざまな体験などを通して、基本的な生活習慣などが身に付くよう取り組んでいます。

その実施にあたっては家庭の協力がぜひとも必要です。そこで下記のことを、園と保護者が一体となって真剣に取り組むたいと思います。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## ステキな親子10か条（3つの町民運動）★

### 1 早寝 早起きをしましょう

・成長ホルモンが一番分泌されるのは夜10時以降の睡眠中です。朝の光を浴びて目覚めることが大切です。

### 2 朝食を食べましょう

・体温が上がって、活動意欲が旺盛になります。  
・食べないと脳が働かず、根気、集中力に欠け、キレやすくなります。

### ★ 3 あいさつをしましょう

・その場にあったあいさつが子どもに身に付くまでは、まず大人からしましょう。

### 4 登所・降園時刻を守りましょう

・朝の出遅れは気後れがして友だちの輪の中に入りにくいものです。  
・一心に待っている子どもの気持ちを考えて、用事はお迎えまでにすませ、降園時刻を守りましょう。

### 5 子どもの話に耳を傾け、スマホはほどほどにしましょう

・「後で」は、子どもの心は寂しさでいっぱい、言葉のキャッチボールで気持ちが満たされます。

### ★ 6 親子で絵本を読みましょう

・乳幼児の頃から絵本にふれ楽しむことが本好きの子どもにつながります。  
・字が読めても、読んでもらえるのがうれしい♪ 見て聞いて心の中は栄養満タンです。

### 7 子どもと手をつないで歩きましょう

・飛び出し、ひとり歩きは事故のもとです。

### ★ 8 お天気のいい日は戸外で元気よく遊びましょう

・スマホ、ゲームは時間を決めましょう。体を動かすと体力向上、脳の活性化につながります。

### 9 いいこと・悪いことを教えましょう

・人として「あたりまえ」のこと（良いこと・悪いこと）を、「あたりまえ」に伝えていきましょう。

### 10 休みの日は家族で過ごしましょう

・一緒に食事、一緒に遊び、一緒にお風呂、どれもうれしいことです。  
・お手伝いもふれあいの場、小さなことでもほめて育てましょう。