

# 宮前っ子 子育てプラン

子どもの正しい生活リズムは**親の責任**です



**早起き** 自主的・計画的に  
勉強する子が育つ



**早寝**



**朝ごはん**

人生を成功に導く、必勝めし

東北大学加齢医学研究所  
川島隆太教授監修の朝ごはん

- ・夜10時から成長ホルモンが出る
- ・夜10時より昼間の情報を脳が整理する



小1～3年生

**【いよいよ小学生】**

- ・認めて、ほめて、育てよう
- ・親が示そう、おもしろい！
- ・親子で話そう、学校生活！
- ・親子で読書を楽しもう！
- ・一緒にしよう、おうちの仕事
- ・宿題・用意の確認を！

小4～6年生

**【これからが大切】**

- ・認めて、ほめて、育てよう
- ・親が示そう、おもしろい！
- ・親子で話そう、学校生活！
- ・親子で読書を楽しもう！
- ・会話の秘訣は聴き上手
- ・家庭学習、目をかけて

中学生

**【きちんと把握 子どもの姿】**

- ・ルールやマナー！示していこう、社会の常識
- ・親子で話そう、学校生活！
- ・広げよう！子どもと一緒に読書の輪
- ・学年×1時間！目安にしよう、家庭学習
- ・地域に貢献！子どもと一緒に、ボランティア

0・1・2歳児

**【あなたは私の宝もの】**

- ・笑顔で育む、家族の愛！
- ・心とからだを、だっこして！
- ・ありのままを、受けとめて！
- ・みんながってあたりまえ
- ・子育ては、テレビ・スマホにまかせない！
- ・スマホの手をとめ、わが子みて！

3・4・5歳児

**【親子で一緒に！それが子育て必勝法】**

- ・「ありがとう」で、明るい家庭
- ・あいさつで生まれる、つながる心！
- ・見守ろう！心で応援、できるまで
- ・おやすみ前は、絵本タイムとスキンシップ！
- ・いっぱい遊んで たっぷり睡眠

**地域で見守り、親の愛**

**「おはよう」  
「こんにちは」「ありがとう」は  
地域みんなのあいことば**

ケータイ・スマホ  
宮前っ子 5つのルール

1. 学校に持って行かない、行かせない
2. 直接言えないことや人の悪口を、メールやLINEなどに書き込まない
3. 友達の写真や動画は送信しない
4. 食事中、入浴中、勉強中は使わない
5. 夜9時から朝7時までは、電源OFF

作成/宮前地区子どもを育てる会 2017.3