

# 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**

- ・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



**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



**0・1・2歳児**

**【あなたは私の宝もの】**

- ・スマホの手をとめ、わが子みて
- ・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
- ・みんなちがってあたりまえ
- ・ひざの上で絵本タイム

**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**

作成/宮前地区子どもを育てる会 2018.3

**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



**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