

# 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



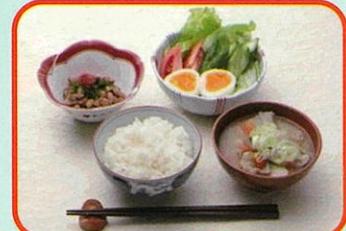
## 早起き

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】

- ・スマートの手をとめ、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

## 中学生

### 【きちんと把握 子どもの姿】

- ・ルールやマナー！示していくう、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.学校に持つて行かない、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

