

# 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

東北大学スマート・エイジング学際  
重点研究センター センター長  
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
- ・思いがいっぱいあふれる声
- ・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】**

- ・スマホに子守りは危険がいっぱい
- ・「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

**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、おもいやり
- ・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、おもいやり
- ・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



**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**

**家族で決めよう  
スマホのルール**

1. 学校に持って行かない
2. 使わない時間を決めよう
3. 直接言えないことや人の悪口を、SNSに書き込まない
4. 興味本意で自分や他人の写真・動画を送信しない
5. スマホとともだちにならない



作成/宮前地区子どもを育てる会 2021.3