

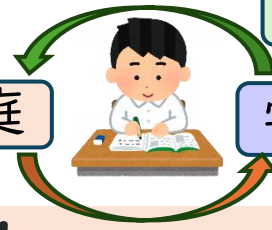
子どもたちの家庭での過ごし方について

R8年度版

学校と家庭、双方が、効果的にバランスよくはたらくとき、子どもたちは輝きを増します。

このリーフレットは、学校と家庭が連携し、子どもに寄り添いながら一人一人の力を伸ばすためのものです。

家庭



学校

1 親の関わりが子どもを成長させます！

★親子の関わりは、子どもの成長・学力の向上・気持ちの安定においてとても大切です。そのために、

○一緒に散歩をしたり遊んだりすることで親子でリフレッシュしましょう。

○お子さんのノートや作品に目を通して、親子での会話を増やしましょう。

○将来の夢など未来について親子で語り合ってみましょう。

褒めて育てる！

お子さまが、目標に向かって頑張っているときや目標に近づけたときは、「頑張っているね!」「すごいね!」「よくできたね!」とたくさんの言葉で褒めてあげてください。保護者からの認める言葉・褒める言葉は、お子さまがさらに頑張る力となります。

2 メディアコントロールがとても大事です！

スマホ、パソコンなどのソーシャルメディアは、便利なツールである一方、長時間の使用によって、思考力・集中力の低下、睡眠不足、視力や体力の低下、メディア依存など心身への影響が懸念されています。保護者様もスマホ、パソコンとの向き合い方を考えていただき、お子様が不適切な使い方によって、対人関係のトラブルや事件に巻き込まれることがないように、以下のポイントを改めてご確認ください(学校でも指導しております)。

① 家族で約束事を決めましょう

使用時間、使用場所、アプリのダウンロードなどについて、家族で話し合い、ルールを決めましょう。また、フィルタリング機能の設定をお願いします。

② ネットでのやりとりの内容について確認しましょう

人を傷つけたり困らせたりする内容、個人が特定できるような内容を書き込んだり、載せたりしないようにお話してください(通信型のゲーム機なども同様)。

③ オープンなコミュニケーションを図りましょう

お子さまがどのようなアプリやサービスを利用しているか、ご存じですか? 困っていることなどを相談しやすい環境をつくるのが大切です。



3 基本的な生活リズムを整えましょう！

南相馬市の小・中学生は、基本的な生活リズムが身についているお子さまが多いという調査結果が出ております。ご家庭での習慣化への声かけに感謝いたします。

「十分な睡眠」は、心身の健康や集中力向上につながります。また、「朝ごはん」は、お子さまのエネルギー源となるだけでなく、身体のリズムを整える重要な役割も果たします。今後も「早寝・早起き・朝ご飯」の励行にご協力ください。

