

小学生
(1・2・3年)の
保護者の
皆様へ

やってみよう!

親子でチェック



健やかな成長を願い、あたたかなサポートを!

小学校に入学し、少し「おにいさん」「おねえさん」になったお子様の姿は、保護者の皆様にとって大きな喜びであることと思います。これから送る6年間の小学校生活、お子様が「学校って楽しいよ!」「勉強っておもしろいよ!」「たくさん友達できたよ!」と、毎日きらきら輝く笑顔で、元気に過ごせるよう、日々の生活習慣について親子で確かめ合いましょう。

各ページにチェックリストがありますので、親子で話し合いながら確認してみましょう。
チェックリストの内容は目安です。

育みたい

ゆめ き ぼう
夢・希望将来はどんな
仕事をしたい?

学校では、子どもたちが自分らしい生き方を実現できるよう、「目標に向けて努力する」「自分のよさを知り自信をもって活動する」など、自立して社会で生きていくための基礎を育てるキャリア教育の推進に努めています。

家庭でも、子どもの自立を支えていくことが大切です。

- 親子でチェック
- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 お互いのよいところを伝えあっている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2 親の仕事を知っている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3 子どもが興味をもっていることや、将来の夢を知っている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4 家族の一員として毎日するお手伝いがある。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5 自分の仕事のよさや大変さについて、話したことがある。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6 今の仕事を選んだときのエピソードについて、語ったことがある。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7 学校での学習と社会とのつながりについて、話したことがある。 | ☐ はい | ☐ いいえ |

つなげたい

たい けん かつ どう ち いき

体験活動・地域とのかかわり



- Point 1 子どもには、五感を使った直接体験を! Point 2 親子で地域行事に参加しましょう!

☆体験活動を通して、社会のルールやマナーを知るとともに、「命を尊重する心」「自然を大切にする気持ち」「感謝の気持ち」などが培われます。

☆地域行事にかかわることで、たくましさや豊かな心とともに、社会性が育まれ、地域に愛着が生まれます。

お子さんはできていますか?

- 親子でチェック
- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 地域の方々(近所の方)にあいさつをしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2 地域行事(ボランティア活動、スポーツ・文化活動等)に参加している。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3 異年齢の子どもたちと遊んでいる。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4 自然や動植物を大切にしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5 図書館・公民館・博物館・美術館・自然の家等を利用している。 | ☐ はい | ☐ いいえ |

「親力アップいきいき子育て広場」の活用を!

聞いてみよう子どもの声、子育て豆知識、おすすめの本など
家庭教育・子育てに役立つ情報を発信中!

ちば 親力 検索



【QRコード】

発行/千葉県教育庁教育振興部生涯学習課

〒260-8662 千葉市中央区市場町1番1号 TEL 043-223-4069・4167 FAX 043-222-3565

【家庭教育の支援】 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shougaku/renkei/kateikyoku/index.html>

千葉県教育委員会

「家庭教育」ここがポイント

基本的な
生活習慣ときまり

親子の
コミュニケーション

家庭学習・
読書の習慣

夢・希望

地域とのかかわり・
体験活動

身に付けさせたい 基本的な生活習慣ときまり

Point 1 早寝・早起き・朝ごはん

Point 2 気持ち良いあいさつ

Point 3 時間を守る、約束を守る

おはよう おやすみなさい
ありがとう ごめんなさいなど

親子で
チェック

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 決めた時刻に寝起きしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2 朝食を毎日食べている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3 家族みんなとあいさつをしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4 毎朝、洗顔・歯磨き・排便を済ませて登校している。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5 外から帰ってきたときは手洗い・うがいをしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6 自分が使った物は、自分で片付けている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 7 テレビを見たりゲームをしたりする時間を決めている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 8 自分の物やみんなの物を大切にしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 9 家庭でのルールや社会のきまりを守っている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |

早寝

子どもには十分な睡眠が必要です。
背が伸びたり、細胞が新しくなったり
するために必要な「成長ホルモン」が寝
ている間に分泌されます。
(一般的には夜10時から4時間ぐらい)



早起き

頭が動き出すのは起きてから2時間後
です。早起きをこころがけましょう。

☆推奨睡眠時間

〈6～13才〉9～11時間

注) 必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。
(2015 米国国立睡眠財団公表)

規則正しい生活習慣を!

千葉県教育委員会では、子どもの基本的な生活習慣の確立を目指し、子どもと保護者に向け、「早寝早起き朝ごはん」をスローガンとした啓発活動や情報提供を行っています。

早寝早起き朝ごはん ちば 検索



【QRコード】

深めたい

親子のコミュニケーション

Point 1 楽しもう 家族の会話

Point 2 心のこもった会話は目と目を合わせることから

そばにいただけでは、お互いの心の中はわかりにくいものです。
子どもが「愛されている」と実感できるようなコミュニケーションを!



親子で
チェック

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 話は、顔を見ながら最後まで聴いている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2 愛情をもって本気で叱ったり、ほめたりしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3 できるだけ家族で食事をするようにしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4 休日などは親子で一緒に遊ぶようにしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5 学校での出来事について会話をしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |

取り組ませたい

家庭学習・読書の習慣

Point 1 家庭学習の習慣づくり

Point 2 親子で一緒に読書

家庭学習時間の目安は「(学年)×10～20分程度です。出典「まなび!ちばっこ」の合言葉(千葉県教育委員会)

家庭学習の習慣づくりを!

- 家で自分で計画を立てて勉強をしている児童ほど教科の平均正答率が高い傾向が見られます。
(「平成31年度全国学力・学習状況調査分析結果報告書」より)
- ・毎日必ず学習する時間を設けましょう。
- ・「学んだこと」を、家庭で話題にしましょう。
- ・学習内容に目を通しましょう。
- ・学習が終わったら、次の日の準備をするようにしましょう。

家庭読書「家読」(うちどく)で本の好きな子どもに!

- 読書は、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにします。
- ・子どもの音読を聞いてあげましょう。
- ・家族で本を読み、話題を共有しましょう。
- ・読み聞かせをしてあげましょう。
- ☆「図書館司書が選んだ子どもに読んでほしい本100選」(千葉県)が参考になります。



ちば 本 100選 検索

親子で
チェック

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 毎日、時間を決めて学習をしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 2 学習をはじめる前にテレビを消すなど、学習の場の環境を整えている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 3 学習意欲を高めるために、励ましの言葉をかけている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 4 学校への持ち物は、前日のうちに準備をしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 5 子どもの音読を聞いている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |
| 6 本や絵本と一緒に読むようにしている。 | ☐ はい | ☐ いいえ |