

生活習慣の確立を
各家庭に呼びかける
テキストとビデオ(DVD)
を作成しました！

テキストとカレンダー



家庭向けビデオとDVD



テキストを手にビデオを観る保護者



テキストを紹介する永田校長



都職員によるテキストの紹介



「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

東京都教育委員会では、今年度より「子どもの生活習慣確立プロジェクト」を展開しています。この取組の一環として、来年度都内公立小学校に入学する新1年生の保護者を対象に、生活習慣の確立を各家庭に向けて呼びかけるためのテキスト「そうだ、やっぱり早起き・早寝！ 改善しよう！子どもたちの生活リズム」(A4判・20ページ・付録付)を作成し、小学校を通して配布しました。さらに、家庭向けのビデオ及びDVD(18分)を作成し、都内全公立小学校に配布して、その活用を呼びかけました。

テキストは、なぜ早起き・早寝が大切なのかということ、生物学的根拠に基づいて分かりやすく解説するとともに、「入学までに身に付けたい8つの生活習慣」や「はやおき・はやねカレンダー」など、親子ですぐに取り組むことができるものもあり、子どもだけでなく大人にとっても生活習慣を見直すために役立つ内容となっています。また、ビデオは、なぜ入学前のこの時期に生活習慣の確立が必要なのかということ、具体的な事例や、専門家の説明を交えながら、さらに詳しく紹介し、生活習慣の見直しを呼びかけています。

江戸川区立清新第二小学校(永田 学 校長)及び、羽村市立羽村西小学校(宇都宮 透校長)では、2月に行われた「入学説明会」において、このテキストとビデオを活用し、子どもの生活習慣の確立を保護者に呼びかけました。

「当たり前のことが当たり前ができるように」江戸川区立清新第二小学校

清新第二小学校では、学校経営方針の中で「当たり前のことが当たり前ができる子どもを育てる」と掲げ、これまでも、「家庭でのあいさつや会話」「規則正しい食事と睡眠」と具体的な項目を立て、各家庭に啓発してきました。今回の入学説明会では、ビデオを保護者に観てもらい、その後永田校長が、テキストを紹介しながら、「小学校入学前のこの時期に、再度ご家庭での生活習慣を見直し、きちんと朝食を食べる、しっかり睡眠時間をとる等、学校生活を生き生きと送るために必要なことが、入学前からできるように心がけてください。」と保護者に呼びかけました。

説明会后、永田校長は、「この時期に、生活習慣を見直すことは、子どもの自立を助ける上でもとても大切なことです。これを機会に、各家庭が生活習慣についての意識を高め、入学後もスムーズに学校生活に溶け込めることを期待しています。」と述べました。



熱心に目を通す保護者

「できるだけ意識化と実行を」羽村市立羽村西小学校

羽村西小学校の宇都宮校長は、入学説明会を「生活習慣を身に付けさせる」ための最大のチャンスととらえ、テキストを配布するとともに、家庭教育の充実について、保護者に向けて話しました。特に生活リズムの確立については、「早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチ」「一日一汗」と項目を挙げ、「8時には就寝し、最低でも9時間以上の睡眠を」「十分な朝食をとり、排便を習慣化させる」「テレビやゲームは2時間以内に」など、具体的な数字や目標を示した上で、入学前のこの時期から入学後も継続して、できるだけ意識し、それを実行することで生活習慣を身に付けていきたいと思いますと呼びかけました。

今回のテキスト及びビデオ・DVDの配布を受け、都内のほとんどの小学校で、このような取組が実施されました。東京都教育委員会では、次年度も各区市町村等と連携して、子どもの生活習慣確立に向けての様々な取組を推進していきます。

テキストの内容は「子どもの生活習慣確立プロジェクト ウェブサイト」よりダウンロードすることができます。ビデオ・DVDの内容は同サイトで観ることができます。御活用ください。



保護者の前で説明する宇都宮校長