



「子どもの生活習慣確立東京都協議会」から都民の皆様への呼びかけ

## 家庭や社会全体で、 子どもの生活習慣を確立させましょう！

子どもが成長していくためには、朝決まった時刻に起き、三食きちんと食べ、昼間は元気に活動し、夜決まった時刻に眠ることが大切です。

しかし、夜 10 時以降に就寝する 3 歳児の割合が 5 割を越えていたり、朝食を食べない子どもの存在などが報告されています。このような生活習慣の乱れが、子どもたちの体力・気力・学力や規範意識などにも影響を与えています。

そこで私たちは本日、子どもの生活習慣の乱れを改善し、基本的な生活習慣確立のために、様々な企業・団体・行政等が協働し、親・家庭を支援することを目的に「子どもの生活習慣確立東京都協議会」を設立いたしました。

私たち会員は、「子どもの生活習慣確立」の必要性を社会全体に広めてまいります。また、以下のことを都民の皆様呼びかけます。

次代を担う子どもたちの育成は家庭が中心です。しかし、家庭だけの問題ではなく、広く社会全体で取り組んでいく必要があります。都民一人一人や様々な団体が、身近なことから取り組み、子どもの生活習慣を確立していきましょう。

### 家庭では

子どもが基本的な生活習慣を身につけられるよう、睡眠・食事・運動などの基本的な生活リズムを、親子で見直してみましょう。

子どもに、コミュニケーションをとる力や社会のルール・マナーを身につけさせていきましょう。

### 地域では

親や子どもたちに、積極的に声をかけて、見守っていきましょう。

### 企業や団体では

「子どもの生活習慣確立」に向けて、それぞれの特性を活かしながら、できることから取り組んでいきましょう。

平成 18 年 12 月 16 日

「子どもの生活習慣確立東京都協議会」