

子どもの望ましい こころとからだを育むために



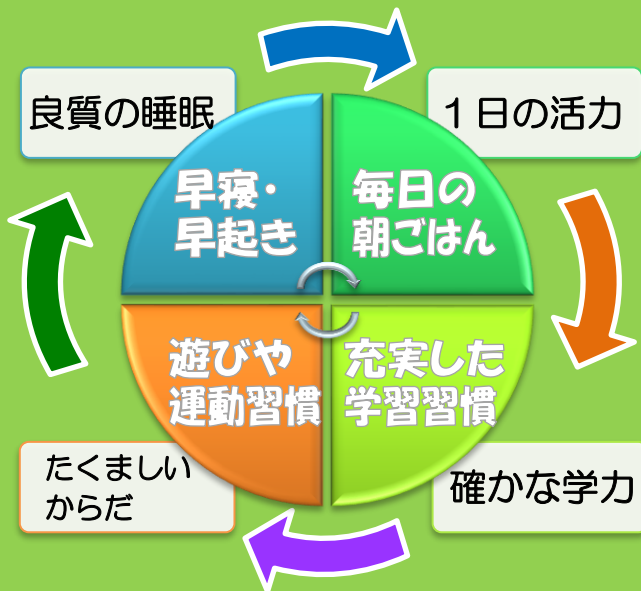
くしろっ子 共に育てる10か条

毎日の規則正しい生活習慣が子どもを育む!!

子どもにとって、家庭は心の居場所であり、社会へ巣立っていくための基盤となる、「こころ」と「からだ」を育む大切な場所です。

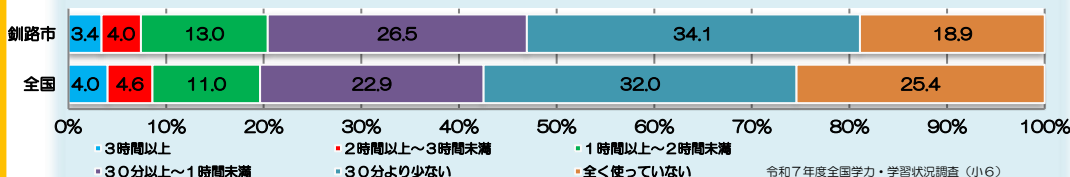
子どもが将来にわたって毎日楽しく過ごし成長し続けるためには、家庭における規則正しい生活習慣の確立がとても大切なことです。

日々の生活をふりかえり、良いところは継続し改善すべきところは、少しずつできるところから改善してみませんか。



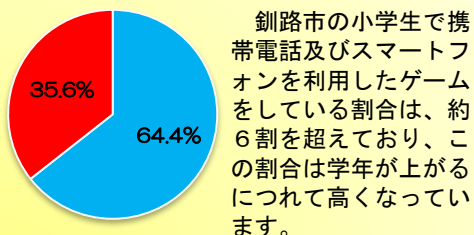
釧路市の学習に関するICT活用・ゲームの利用について

◆ 平日1日当たりのPC・タブレットを勉強のために使う割合(遊びを除く)



釧路市の小学生が平日にICT機器を学習に活用する割合では、「30分より少ない」が34.1%と最も多く、全国よりも学習に活用していない小学生の割合が大きくなっています。

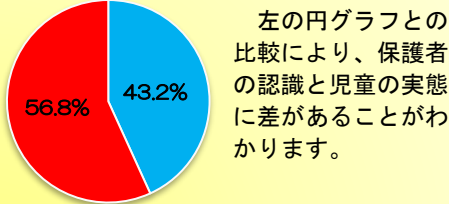
◆ 携帯電話・スマートフォンでのゲーム利用率



■ 利用している ■ 利用していない

スマートフォン・携帯電話の利用に関するアンケート調査
(令和5年9月釧路市生徒指導研究協議会より)

◆ 保護者の認識における携帯電話・スマートフォンでのゲーム利用率



■ 利用している ■ 利用していない

スマートフォン・携帯電話の利用に関するアンケート調査
(令和5年9月釧路市生徒指導研究協議会より)

左の円グラフとの比較により、保護者の認識と児童の実態に差があることがわかります。

小学校入学を機にゲームとの関わり方を考えてみませんか。

早寝・早起きで良いリズムを身につけよう!!

規則正しい睡眠、起床のリズムには、右の図にある**メラトニン**という睡眠ホルモンの働きがとて重要です。早起きをして朝の光を浴びることにより、**メラトニン**が身体の中で活発に作られ、14～16時間後に体内に最も多く分泌され、眠りへと導いてくれます。

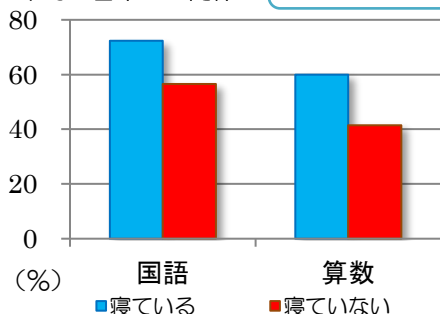
これを毎日繰り返すことにより脳が規則正しい生活のリズムを認識し「こころ」と「からだ」と「あたま」の働きが促され充実した一日を送ることができます。



また、規則正しい生活と学力には、下のグラフのように関連が見られます。

就寝時刻と学力調査の平均正答率との関係

毎日決まった時刻に寝ていますか

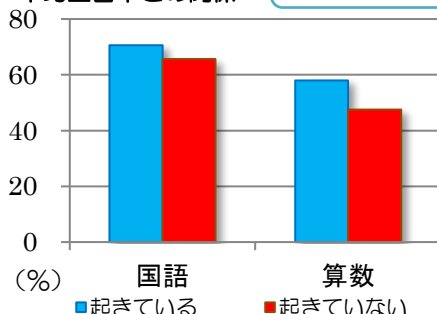


【釧路市】

令和7年度全国学力・学習状況調査 (小6)

起床時刻と学力調査の平均正答率との関係

毎日決まった時刻に起きていますか



【釧路市】

令和7年度全国学力・学習状況調査 (小6)

取り組みましょう!!

「寝る前の3つの習慣」

早起きに朝の光が大切なように、お子さんの睡眠をより良いものとするために、寝る前に次のことを心がけてみましょう。

- ★静かに眠れる環境をつくろう!
- ★「おやすみなさい」をしっかりと言おう!
- ★部屋の明かりをきちんと消そう!

家族で習慣づくりに努めることが大切です。



気をつけましょう!!

～夜遅くに、子どもを大人につき合わせていませんか?～

大人の生活様式が夜型へと変化したことで、夜遅くの買い物に子どもをつき合わせるなどの行動により、子どもの生活様式も夜型へと変化した結果、子どもの睡眠不足が指摘されています。

今も昔も子どもにとっての良い生活習慣は、夜は早く寝かせてあげることです。いま一度、考えてみてください。



朝ごはんは一日の活力を蓄えよう!!

朝ごはんを食べることで消化管が動き、寝ている間に低下した体温を上昇させ、一日の活動の準備を整えてくれます。

また、寝ている間に失われた脳への栄養補給と日中のエネルギー源、そして噛むことで脳を活性化させるといった働きがあるとされています。

また、朝ごはんのメニューの中にトリプトファンという物質を含む食品を加えることで、衝動性を抑え、心を穏やかに保つ働きがあるセロトニンという神経伝達物質が体内に作り出されるのです。

落ちついた学校生活を送らせるためにも、朝ごはんをしっかりと食べさせることが大切です。

日中の
エネルギー源

脳への
栄養補給

噛むことで
脳を活性化



朝ごはんの役割

朝ごはんは3つのスイッチを「ON」にしましょう!!

①「脳の目覚ましスイッチ」

脳の活性



勉強に集中

②「体の目覚ましスイッチ」

体温の上昇



活発な活動

③「おなかの目覚ましスイッチ」

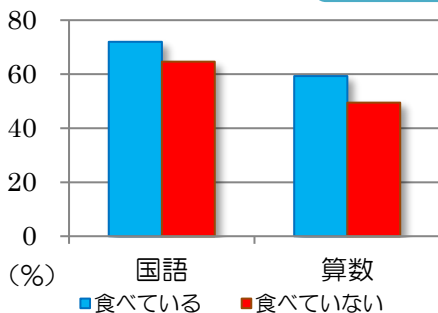
体の調子を整える



排便の促進

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

朝ごはんを食べていますか



【釧路市】

令和7年度全国学力・学習状況調査 (小6)

◆ トリプトファンを多く含む食品ってどんなもの？



洋食なら...



和食なら...



まずは、できるところから
始めましょう！

毎日の運動習慣で強いからだをつくろう!!

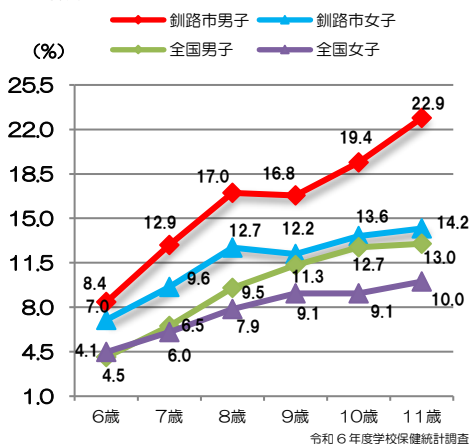
釧路市ではここ数年、肥満傾向児の出現率が男女ともに全国より高く推移しています。この要因として、不規則な食生活、睡眠不足などの生活の乱れのほか、恒常的な運動不足や長時間のテレビ視聴も要因であると指摘されています。

子どもの肥満は、将来、生活習慣病に移行する割合が高いという報告があり、次代を担う子どもの健康を守るため、家庭において規則正しい生活習慣と運動習慣を早い段階から継続していく必要があります。

年齢	完成する運動機能
10 歳	運動神経
12 歳	持 久 力
14～16 歳	筋 力

遠近感や立体感を正しくつかむ「立体視力」は 6 歳までに完成し、動くものをとらえる「動体視力」は 5 歳から 10 歳にかけて急速に発達し、15 歳でピークとなります。

肥満傾向児(肥満度20%以上)の割合



からだを動かす神経には、それぞれに完成時期があり、それまでに適切な運動を行うことが必要です。

運動機能が最も発達する時期にある子どもは、遊びや運動を通して適切にからだを動かすことが大切です。



日常的な運動習慣を!!

学校から帰宅したら、ゲームをやるのではなく、外で遊ぶ、運動をするというからだを動かす習慣をつけることが大切なことです。

ご家族の方が「外で運動してきたらいいよ」と声かけをすることもからだを動かすきっかけとなります。



毎日の歩く習慣で体力向上を!!

子どもの体力は、日常生活様式と密接に関係があると言われており、日常的に歩く習慣を身につけることが体力向上につながります。

近年、登下校時によく見られる車での送り迎えについても、子どもの体力低下の一因になっていると考えられています。体力向上の第一歩として、**毎日の登下校をしっかりと歩くことから始めてみませんか。**

もちろん、登下校中の安全確保も大切です。釧路市では、ボランティアの皆様に登下校時の見守りをしていただいているほか、「こども 110 番の店」や、「安全マップ」を作成しています。

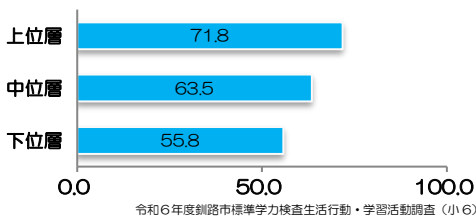
お子さんと一緒に通学路を歩いて安全の確認をするなど、登下校時の子どもの安全についても、常日頃から一緒に考えることが大切です。



充実した学習習慣を身につけよう!!

家で自分で計画を立てて勉強していますか

■ 肯定的に答えた児童の割合（成績層別）



家庭学習の環境づくり

家庭学習の環境づくりをするときは、保護者からの一方的な指示ではなく、子どもと一緒に考えて環境を決めることが大切です。

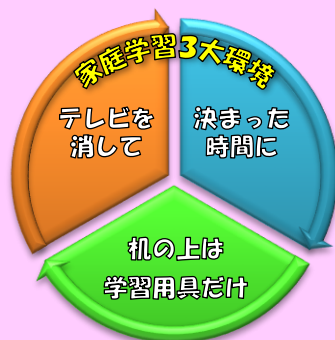
子どもだけではなく家族みんなで協力して、家庭学習の環境づくりを心がけましょう。



家庭学習ノート

予習 ・ 復習
テストの見直し ➤ 授業とつなげる

自分で工夫した学習方法やノート作りに努力することが大切です。



★低学年の時から家庭において、学習する習慣を身につけることがとても大切なことです。

★ 子育てミニ講座

～自己肯定感を育みましょう～

子育てで大切なことは、肯定的な言葉や態度で子どもとかわかることです。肯定的なかわりにより、子どもは「自分は大切にされている」「自分は認められている」と自分自身を肯定的にとらえることができるようになります。このような感情を**自己肯定感**といいます。自己肯定感が高い子どもほど、他の人への思いやりや心づかいの気持ちが強く、勉強に対する意欲も高いと言われています。

【一例です】 お子さんが学校からテストを持って帰ってきて、国語が **90** 点、算数は **45** 点でした。

保護者の皆さんは
どのように
接しますか？



Very Good!!

国語 90 点なんてすごい！頑張ったね。
算数もきっとできるから勉強していこう。



Not so good...

あら！算数の点数が低いわよ。
もっとしっかり勉強してちょうだい！

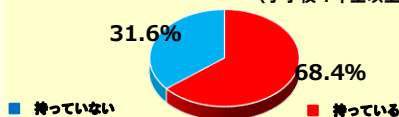
言葉のかけ方ひとつで、意欲も変わってきます！

望ましい「こころ」と「からだ」を育みます

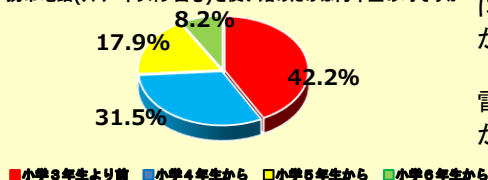
情報モラルについて考えましょう!!

携帯電話（スマートフォン）を持っていますか

(小学校4年生以上対象)



携帯電話(スマートフォン含む)を使い始めたのは何年生の時ですか



釧路市内小学生の携帯電話・スマートフォンの利用状況の調査をしたところ、小学校4年生以上の約**68%**が何らかの形で携帯電話・スマートフォンを所有していることが分かりました。

また、左記のグラフでも分かるように、早い段階から所有していることが分かります。

この調査結果を踏まえ、家庭での携帯電話やスマートフォンの使い方、親のかかわり方について考えてみましょう。

スマートフォン・携帯電話などの利用に関するアンケート調査
(令和5年9月釧路市生徒指導研究協議会より)

『させっぱなし』はいけません

親が子どもに携帯電話やスマートフォンを与えた後、一切かかわらないということが問題です。使い方を野放しにしておくと、好き放題に使うことが習慣化されてしまいます。これはゲーム機にも共通して言えることです。

保護者として、早い時期から積極的に子どもとかわり、使い方を把握し、その都度話し合い、具体的に支援していくといった、家庭での取組がとても重要となってきます。

ルールで培う、律する心

これからは、携帯電話やスマートフォン、ゲーム機などを使いながら、正しい使い方を身に付けていく取組が大切です。その第一歩が**家庭でのルールづくり**です。早い時期から子どもと一緒にルールを考え、家族みんながルールを意識できる環境を作っていくことが、保護者の大切な役割です。

決めたルールを定期的に親子で話し合うことも大切なことです。

【参考】釧路市 PTA 連合会が提案する「家庭のルール」づくり

■釧路市 PTA 連合会の統一ルール

1日の使用時間は2時間以内とし、午後9時以降は使用しないこと。

■各家庭で決めるルール

★生活のリズムを守るためのルール

- 使用するときは、自分の部屋に持ち込まないこと。
- 就寝時は保護者に預けること。
- 充電はリビングで行うこと。

★自分の安全を守るためのルール

- フィルタリングの設定を行うこと。
- 知らない人からのメールに返信しないこと。
- 個人情報・他人の悪口や傷つける内容は書き込まないこと。
- 困ったときは、すぐに相談すること。
- サイトの登録、お金がかかる場合は、事前に親に相談すること。



★★★家族で話し合い、我が家のルールを決めましょう!★★★

釧路市の相談窓口

～まずはお電話ください～



教育相談電話（学校指導課）

(0154) 23-5189

平日（土・日・祝日除く）
午前8時50分～午後5時20分



学校生活や家庭教育に関する悩みについて指導主事が相談を行ないます。



育児・健康相談（健康推進課）

(0154) 31-4525

平日（土・日・祝日除く）
午前8時50分～午後5時20分



子どもの発育・発達・しつけ・育児・健康等について保健師が相談を行ないます。



くしろ家庭児童相談室（こども支援課）

(0154) 31-4204

平日（土・日・祝日除く）
午前8時50分～午後5時20分



明るく幸せな家庭であることを願い、ご家庭が抱える様々な問題について相談を行ないます。



子育て支援拠点センター「子育て相談」（こども育成課）

総合 (0154) 65-9912

中部 (0154) 38-5037

西部 (0154) 65-6112

親子つどいの広場 (0154) 55-2231

平日・土曜（日・祝日除く）
午前9時～午後5時
※ 親子つどいの広場は午前9時～午後2時
平日（土・日・祝日除く）



その他相談窓口



いじめカットライン

(0120) 783-228

いじめなど学校生活における問題について教育委員会の指導主事が相談を行ないます。

平日（土・日・祝日除く）
午前8時50分～
午後5時20分



釧路こども家庭支援センター **(0154) 32-1150**

社会福祉法人釧路まリモ学園が運営し、子どもの生活に関する相談を行ないます。

24時間
365日

＝お問い合わせ先＝

釧路市教育委員会 学校指導課 学校指導係

〒085-0016 釧路市錦町 2-4 釧路フィッシャー・マズ`ワフ MOO 4 階

連絡先:0154-23-5189 FAX:0154-25-5999

E-mail:gs-shido@city.kushiro.lg.jp