

秋冬号  
2014

# ほっと タイムス



マスコットキャラクター ほっとくん  
ほっとくんの妹 たいむちゃん

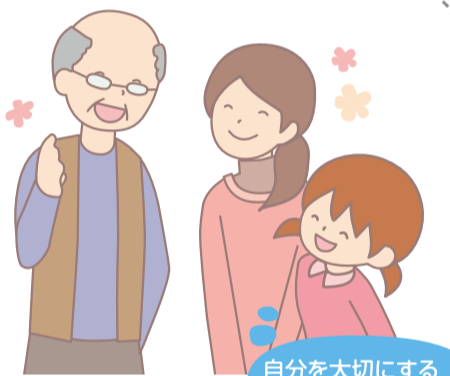
## 続けてみよう よりよい生活習慣

大人が子供の生活習慣をつくり、規則正しい生活習慣が子供の未来をつくります。

### あいさつ

「おはよう」「おやすみ」「ただいま」「いってらっしゃい」とあいさつを交わすと、何となくほっとしたり、ほかほかした気持ちになつたりしませんか。

あいさつは、お互いが安心するためのパスワードであり、コミュニケーションのはじまりです。



**Point!**  
親がすすんで声かけを

自分を大切に  
気持ちがふくらむよ。

### 自然体験

山、海、近くの公園など、自然の中で体を活発に動かすことは、健康な体づくりにつながります。

散歩、外遊び、スポーツなどの気軽に行える運動から登山など、少し汗ばみ、体温が上がるような運動を一緒にしてみましょう。



自然の中での遊びが  
子供を大きくするよ。

**Point!**  
やりたいという気持ちを大切に

### お手伝い

お手伝いすることで子供は家の中の仕事を理解し、家族の一員としての自覚が深まります。

一つの役割を任せられ、「ありがとう」「うれしかったよ」の言葉が、「家族のために役立っている」という自信と意欲となり、やがて自立につながります。



**Point!**  
発達にあわせて、  
役割をほめたり  
はげましたりしながら

責任感や自主性が  
育つよ。

### 生活リズム

整った生活リズムは子供の健やかな成長のためのエネルギー源です。「早寝・早起き・朝ごはん」を定着させ、毎日決まった時間に就寝することやテレビやゲーム、スマホの時間を決めるなど、家庭でルールについて話し合っ



寝ている間に  
成長ホルモンが  
分泌されるよ。

**Point!**  
くりかえしを大切に  
(例)「寝る時間は毎日同じにします。ある日、遅くなくても、また戻すようにしましょう。」

### かぞくの紹介

#### 不破さんファミリー

みつひろ ちひろ  
光大さん 千晴さん  
そつま いおり  
壮真さん(6歳) 唯央利さん(3歳)  
ひなた  
日向さん(0歳)

家族そろって生き物が大好き。子供たちは庭や公園でよく虫探しをします。

朝食と夕食は必ず家族そろって食卓を囲み楽しく会話しながら食べることにしています。

### 続けるために

「返事が上手」「音楽が得意」「昆虫に詳しい」「相手の身になって考える」など、子供には一人一人いろいろなよさがあります。発達にあわせながら、これらのよさをほめたりはげましたりすると、子供はやる気を出し、自信をもって継続的に取り組むようになります。常に「**子供に寄り添う**」という**貫いた気持ちと親子のコミュニケーション**がよりよい生活習慣づくりにはとても大切です。

子供が小さければ小さいほど、親がかかわりましょう。よりよい生活習慣を身に付けさせることは子供への大切な贈り物です。



#### 生活習慣とは

毎日、生活をしていく中で、身に付いていくものです。基本的な生活習慣(睡眠、食事、排泄、清潔、着脱衣)と社会的な生活習慣(交通安全、遊びのルール、公共での行為)とがあります。家族とのかかわりのなかで、家庭や園や学校、地域社会で大人や友達とのかかわりを通して、身に付けていきます。生活習慣は学習習慣の定着につながります。