



## 基本的な生活習慣に関する学習会のすすめ

子どもたちが、健やかに成長していくためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動など必要な生活習慣を身につけ、丈夫でたくましい心と体の基礎をつくるのが大切です。そのためにも、園と家庭が連携して、基本的な生活習慣の定着に向けた取組をすすめていくことがとても重要になります。保護者が基本的な生活習慣の大切さや確立するためのヒントについて学ぶ学習会を開催してみませんか？

### ある園の学習会の様子

生活リズムって…

夜寝るときには…

朝すっきり起きるには…

朝ごはんをとると…



### 学習会に参加された保護者の感想

- ◆子どもの生活習慣を見直すよいきっかけになった。
- ◆20時15分頃には寝かせるようにしてるが、早すぎてかわいそうかなと思っていたが、早寝早起きの時間を聞き、少し安心した。
- ◆全て親自身で行うことを考えるのではなく、他の人に頼ったり助けてもらったりしてもよいと知り、目からウロコだった。
- ◆規則正しい生活習慣が心と体の発達に、将来的にも影響することを改めて感じる事ができた。
- ◆参考になる話ばかりで定期的に話を聞きたい。「子育てのコツ」の動画を参考にしてみます。

経験豊富な高知県親育ち支援アドバイザーによる**親育ち支援保護者研修(学習会)**。3歳児保護者用パンフレット「すくすくリズムで元気モリモリ」の内容を中心に、基本的な生活習慣の大切さについてお話しします。保育者、保護者一緒に学びませんか？

申し込みは、  
高知県教育委員会事務局幼保支援課まで