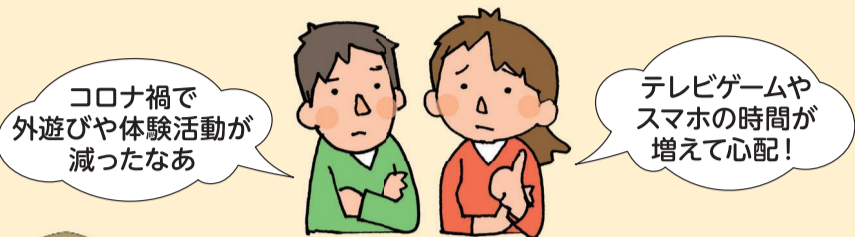


# 特集 コロナ禍において、家庭で気を付けてほしいこと

～夢を持ち、挑戦する子どもたちを支えるために～

## 特集テーマ1 生活リズムについて



コロナ禍で、子どもも大人も、生活リズムが心配!  
生活リズムをみんなで見直そう!!



岡山県「ぱっちり!モグモグ」生活リズム向上マスコットキャラクター

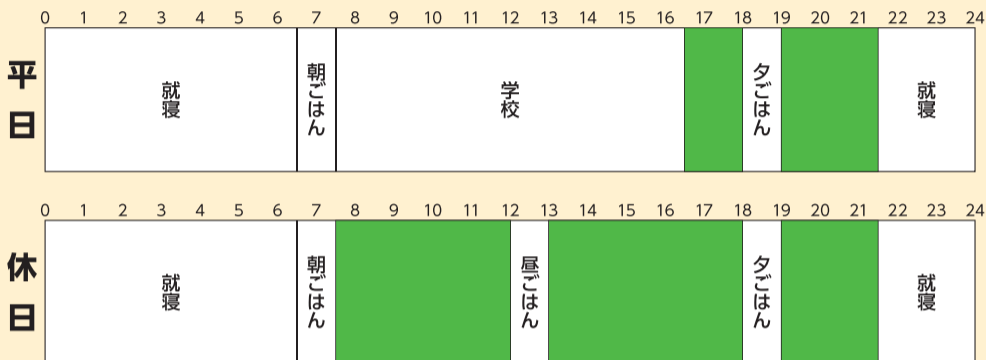


よーし! ぼくの1日の生活を振り返ってみよう。  
の部分が自分で考えて使う時間だね。  
家族と一緒に考えてみよう。

まずは、に家庭学習(宿題+自主勉強)の時間を入れてみてはどうか。

次に、残りの時間にやってみたいことを考えてみたらどう? スマホやゲームばかりでなく、体を動かしたり、自然体験したり、家族一緒に過ごす時間を作りたいね。

どれどれ...



### おすすめ体験・活動

- 読書 ● 外遊び ● 音楽鑑賞 ● お絵かき ● 裁縫
- ガーデニング ● スポーツ ● キャンプ ● 家庭菜園
- 散歩 ● 料理 ● サイクリング ● 町の史跡めぐり
- 博物館や美術館めぐり など

### 生活リズムの見直しポイント!



- \* メディアの使用時間を減らして
  - ・学習時間の確保
  - ・お手伝い
  - ・早寝(睡眠時間をしっかりとる)
- \* 家族と一緒に!
- \* 曜日ごとに变化
- \* 体験不足・運動不足を解消!
- \* スマホ・タブレットの使用時間や家庭のルールを決める

### 参考情報はこちら

家庭学習

スマホ等のルール

読書(おすすめの本)

見学・体験学習

### 学校で取り組むと効果的!

#### 11月の生活リズム向上キャンペーン



県の優良活動表彰  
受賞校等の  
取組はこちら

チャレンジカードも

チャレンジカード(幼児用・児童用・生徒用)は、岡山県教育庁生涯学習課のホームページからダウンロードできます。

岡山県 ぱっちり!モグモグ 検索

### 津山市立中正小学校の取組

#### 【メディアと上手に付き合い、家庭学習時間の確保をめざした取組】

「体温記録・家庭学習がんばりカード」を実施し、学年別の規定家庭学習時間(10分×学年+10分以上)の意識付けを行いました。また、取組の一つとして、PTAと連携し、「メディア3カ条」を設定しました。

- ① 親子でルールを決めます。
- ② 決まった場所で使います。
- ③ 午後9時以降は、使いません。

各家庭でメディアとの付き合い方を話し合い、右のシートに書いて家庭内に掲示しました。  
取組の結果、規定の家庭学習時間を達成したり、メディア使用時間が減少したりする児童が増えました。

## 特集テーマ3 子どものSOSサインについて

こんな様子はありませんか。

- 朝起きるのが遅くなったり、登校準備に手間取ったりするなど動作が緩慢になる
- 部屋に閉じこもりがちになる
- 食欲不振や不眠を訴えている
- 家族との対話を避けるようになった
- 持ち物をなくした、落としたなどということが多くなった
- 学校や友達のことを話さなくなった
- 学習に身が入らない、興味を示さない
- 忘れ物が急に多くなった
- 月曜日や休み明けなど、特定の曜日に学校に行きたがらない
- 話しかけても返事をしてくれない

どの子どもにも起こりうることでありますが、保護者による適切な関わりが必要です。