



「家庭教育を実践する日」

# News Letter

令和7年4月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

## 生活習慣を整え、 よいスタートを！

### 生活習慣を整えることが大事

進学、進級の4月。園や学校生活の準備等で忙しい毎日が続きます。また、慣れない環境に、全く新しい生活習慣に変わることもあるでしょう。

その中で、就寝時刻が乱れてしまったり、起きる時間が遅く、朝ごはんを一緒にしてしまったりといったことも起こりがちです。

基本的な生活習慣はこれから始まる園や学校生活での学びや心身の成長を支える基礎となります。

この春休みで乱れてしまっている生活習慣を整え、園や学校の生活リズムに合わせて、家族の時間を見直してみませんか。

### 親子で生活習慣の見直しをしよう

例えば、親子で一緒に動画を見て、生活習慣について見直しませんか。

下記に示した特設サイトの動画の中では、

○寝る時間や起きる時間が不規則...

○ぼーっとして眠そうにしている...

○疲れていてやる気が見られない...

といった子どもの姿から、その原因や対処法を分かりやすく解説しています。

動画内の説明にもありますが、起床、就寝の時刻や食事を摂る時刻が生活リズムを生み出す節目になっています。そして、その節目では決まって「おはよう」「いただきます」といった挨拶をしています。生活習慣作りはそんなちょっとした挨拶から始めていくことが大切なんですね。

### 特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

「生活習慣」



ブラッシュアップした他の動画もおススメです！



<https://gifu-kateikyoku.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

岐阜県 家庭教育

検索

### ●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。4月は8日、18日、20日、28日です。

### ●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係 TEL 058-272-8752