

# 元気で活動的な子どもを育てるために、親子で生活を見直してみませんか

にチェックをしましょう

## 体を動かす機会を増やしましょう

- 学校への登下校は、なるべく送り迎えをせず歩いていますか。
- 子どもたちは外で遊んだり、運動をしたりしていますか。
- お手伝いが家族で分担されていますか。

## 食習慣を見直しましょう

- 朝食をしっかり食べていますか。
- 栄養のバランスを考えた食事を心がけていますか。
- できるだけ家族と一緒に食事をしていますか。
- 好き嫌いせず食べていることをほめていますか。
- 一緒に料理するなど、食事を楽しくする工夫をしていますか。
- 夜寝る前に間食をしていませんか。

## 休みの日には一緒に体を動かしましょう

- ボール遊びやなわとびなどを外で一緒にやっていますか。
- 自分たちが子どもの頃、外で遊んだことを子どもたちとしていますか。
- 車で出かけるだけでなく、歩いたり、自転車で出かけていますか。
- 子どもたちが、何が得意で何が苦手か知っていますか。

## 生活習慣を見直しましょう

- テレビをみる時間やゲームをする時間を決めていますか。
- 子どもたちが早寝早起きできる工夫をしていますか。
- 歯磨きや入浴など子どもたちにきちんと行わせていますか。
- 家族で学校のことや友達のことを話す時間が一日のうちにありますか。

## 子どもたちのまわりでは遊びの必要条件である「3つの間」がなくなっています

子どもたちが遊ぶ環境を大人たちがつくってあげましょう

