

保護者の皆様へ

令和 5年 10月 30日  
CS 新宮町立新宮東小学校  
PTCA 会長 勝見 泉  
学年学級委員長 甲斐 裕子  
校 長 稲津 一徳



福岡県 PTA 連合会家庭教育支援事業

## 新家庭教育宣言

…考えよう 今 家庭で 出来ること…

しんかていきょういくせんげん

### 「新家庭教育宣言」とは…

福岡県PTA連合会が取り組んでいる事業で、基本的な生活習慣の見直しなど、家庭での教育力の充実を目標に、親子で相談し努力目標を決めて、その実現に家族ぐるみで取り組むというものです。「夜は早く寝る」「朝は早く起きる」「朝ごはんを食べる」「手伝いをする」「学習する時間を作る」当たり前のことですが、このような基本的な生活習慣について目標を決めて取り組むことで、規則正しい健康的な生活への意識が高まり、家族のコミュニケーションがますます深まるきっかけになると考えています。また、今年度から、「家庭学習強化週間」もあわせて実施いたします。

#### 令和5年度の共通目標

はやね はやお あさ かていがくしゅう おてつだい かてい やくそくこと

**「早寝・早起き・朝ごはん、家庭学習+お手伝い+家庭での約束事」**

#### ○早寝・早起きをしよう!

夜ふかしは「朝起きられない→慢性の時差ぼけ→眠れない」という悪循環を招き、疲労感や食欲低下、体調不良と連鎖を起こします。遅くとも、低学年は夜9時、高学年は夜10時までには寝る事ができるよう、ご家庭で環境を整えましょう。(テレビを消す・いっしょに寝る等・・・)

#### ○朝ごはんをしっかり食べよう!

朝食を食べるとエネルギーが補給されて脳が活性化し、スッキリと目覚める事ができます。また、集中力や注意力が増し、体の調子が整います。早起きして十分な時間をとり、食事中はテレビを消して、家族そろって楽しく食べましょう。食事の栄養バランスを考え、しっかり噛んで食べられるメニューを心がけましょう。

#### ○お手伝いをしよう!

毎日忙しい生活の中で、家の事はお家の方に任せっぱなし、というお子さんも少なくないのではないのでしょうか。お子さんが「自分も家族の一員なのだ」という気持ちで自発的にお手伝いが出来るよう、ご家族で温かく見守ってあげましょう。

#### ○家庭学習をしよう!

家庭学習の一番の目的は、学習習慣を身につけ、自分から学ぶ力を高めるためです。読書や興味のある教科を深く学ぶなど、お子さんのやる気を高めるよう声かけしましょう。

## 《 実 施 要 領 》

- 朝起きる時間、夜寝る時間、家庭学習の時間、家庭学習の内容、お手伝いの内容を、各家庭や学年に応じて決めてください。
- 家庭での約束事を、各家庭や学年に応じて決めてください。  
〔例〕・元気に挨拶や返事をする ・食事のマナーを守り残さず食べる  
・親子で読書をする ・帰ったらすぐに宿題をする  
・テレビは1日〇時間まで ・1日〇時間運動をする
- 記録用紙に目標を書いて見えるところに貼り、毎日〇×を記入して、最終日に1週間の取り組みを振り返りましょう。毎日達成出来たら、家庭で話し合って、次の目標を設定し、挑戦しましょう！
- 実施期間は11月2日（木）～11月9日（木）です。  
8日間の取り組みを振り返り、

1. 朝決めた時間までに起きたか
2. 夜決めた時間までに寝たか
3. スマホ・ゲームは夜9時までに終えたか
4. 朝ごはんを食べたか
5. 家庭学習の時間をつくれたか
6. 自分で決めた家庭学習の内容を終えたか
7. お手伝いをしたか
8. 家庭での約束を守ったか



以上の8つの項目について、8日間のうち何日達成できたかを評価し、アンケートフォーム (<https://forms.gle/ziAgzERfrQBHkmWu5>) にてご回答ください。上のQRコードの読み取り、もしくはあんしんメールからもアクセスできます。

回答はお子さん一人につき一回、お子さんの感想と保護者の感想の入力もお願いします。また、今回より記録用紙の提出は不要になります。

締め切りは11月17日（金）とさせていただきます。

### 県PTA 連合会スマホ宣言

#### 「スマホ・ゲームは遅くても夜9時まで！」

スマホ等を持たせた以上、管理と責任は保護者が負います。子どもたちに規則正しい生活習慣や社会性を身につけさせるために、各家庭でルールを決めましょう。大人もスマホばかり見ずに、子どもの顔を見て聞く・話すように心がけましょう！！

