

保護者の皆様へ

CS東小PTCA 第102号  
令和 6年 1月 19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」

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。今回は新家庭教育宣言のみですが、前回同様、WEBのみでの回答にしています。

#### 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 てつだ かてい やくそくごと  
「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！

夜更かしは「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・一緒に寝る等…）

#### ○朝ごはんをしっかりと食べよう！

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、しっかりと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。何でもやってもらって当たり前、という姿勢ではなく、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。

## 《 実 施 要 項 》

●**朝起きる時間、夜寝る時間、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、最終日に一週間の取組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1月20日(土)～1月26日(金)**です。  
一週間の取組を振り返り、

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. お手伝いをしたか
6. 家庭での約束を守ったか



以上の6つの項目について、7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/rCW24Gw8cH21qfBQ6>) 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をお願いします。また、今回も記録用紙の提出は不要となります。

締め切りは2月2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！！



# 新家庭教育宣言 記録用紙



家の見えるところに  
貼っておきましょう！

目 標	1日目 1/20 (土)	2日目 1/21 (日)	3日目 1/22 (月)	4日目 1/23 (火)	5日目 1/24 (水)	6日目 1/25 (木)	7日目 1/26 (金)	合計 (〇の数)
1. 早起き ( 時 分)								つ
2. 早寝 ( 時 分)								つ
3. 県PTA連合会スマホ宣言 「スマホ・ゲームは 夜9時まで！」								つ
4. 朝ごはん 食べた〇 食べなかった×								つ
5. お手伝いをする ( )								つ
6. 家庭での約束事 ( )								つ

達成できたら〇をつけましょう。担任への提出の必要はありません。

【感想(子ども)】

【保護者の感想】

