

今こそ

# 次の2つに挑戦しませんか？

## 1 「そうだね」で 心も元気 よなごっこ！

- こどもの話を大切な意見表明と考え、うなずいて受け入れよう。

こどもの話を肯定的に受け止めることで、  
こどもは安心感を持ち、自己肯定感が育まれます。

思春期に、苦しいことや困難なことがあっても、  
自分の気持ちを大人に伝えられる力が身につきます。



## 2 令和こそ 早寝、早起き、朝ごはん！

- 早寝：夜ふかしをせず、しっかりと睡眠をとろう。
- 早起き：朝日を浴びて、こどものうちから体内時計を整えよう。
- 朝ごはん：元気の源として、朝からエネルギーを補給しよう。



みんなで育てる  
すくすく元気な  
よなごっこ！



# みんなで育てる すくすく元気な よなごっこ！

## 「そうだね」で 心も元気 よなごっこ！



### こどもの話に耳を傾けよう

こどもの話に耳を傾け、肯定的に受け止めることは、自己肯定感の成長に大きく寄与します。こどもが自分の気持ちや考えを受け入れてもらえる経験を重ねることで、「自分は価値ある存在だ」と感じられるようになるとされています。これにより、こどもは困難にも立ち向かう力や自己表現の意欲を高め、健やかな心の成長が促されます。日常の対話の中で、こどもの話に真摯に耳を傾けることが大切です。



### こどもと話をしよう

こどもとたくさん話すことは、言葉の発達だけでなく、情緒の安定や信頼関係の構築にも重要で、親や大人との対話は安心感を与え、心の安定につながります。会話のキャッチボールがこどもの認知力やコミュニケーション能力を高め、将来の学習や社会性の基盤を作るとされています。このように、幼い頃からの対話の積み重ねは非常に大切で、「そうだね」と肯定されながら話を聞いてもらうことで、思春期に苦しいことや困難なことがあっても、自分の気持ちを大人に伝えられる力が身につきます。

## 令和こそ 早寝、早起き、朝ごはん！



### 早寝早起き

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、生活に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。



### 朝ごはん

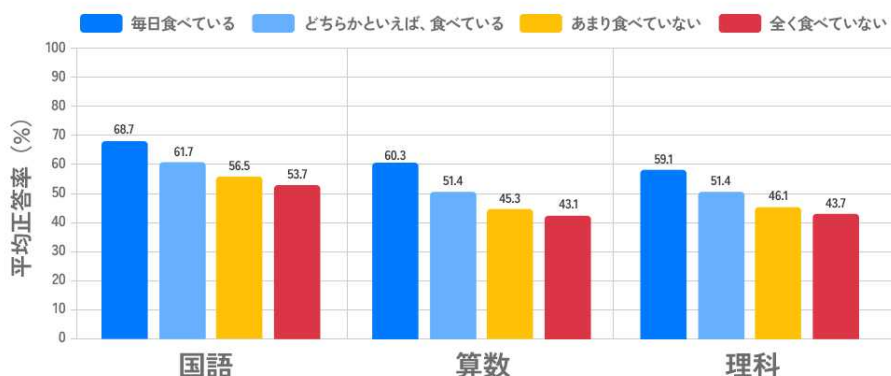
朝食を食べることは、こどもにとっても大人にとっても大切なことです。毎日朝食を食べるこどもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが重要です。朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

出典：文部科学省・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 できることから始めてみよう 早ね早おき朝ごはん

朝食を毎日食べていると、勉強だけではなく、体力、運動能力が向上するといった傾向もあるよ！



小学6年生の学力調査：朝食摂取と平均正答率の関係



出典：文部科学省 令和7年度全国学力・学習状況調査