

コロナで家から出られない・・・、こんな時だからこそ、

できることから始めよう

はや ね はや お あさ

早寝早起き朝ごはん



○ 「外出ができなくて、ずっと家にいる」、こんな時は、生活のリズムが不規則になり、子どもだけでなく大人も体調を崩してしまいがちです。

そんな今だからこそ、健康な生活と健全な心身を保つため、大人も子どももみんな一緒に「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみませんか？

※別紙1 「東大阪版チラシ」もご覧ください。

はや ね
早く寝る ためには…

○ 「家から出ないので夜の寝つきが悪い…！」という方は
いらっしゃいませんか？ 次にあげる点に注意して、
特に早寝のために取り組んでみましょう。

まいあさはや お
☆毎朝早めに起きる



あさひ あ たいないどけい
朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう！ また、
つめ みず て あら さわ め ざ こうかてき
冷たい水で手を洗うことも、爽やかな目覚めに効果的
ですよ！

あさ はやお よる はやね はし すこ
朝の早起きは、夜の早寝につながります。初めは少し
つらいかもしれませんが、是非取り組んでみてくださ
い！





★三度の食事を大切に！

あさ 朝ごはんをしっかりとることは非常に大事です。バナナ
ほん 1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚でも
かまいません。必ず食べましょう。同時に、朝・昼・晩
ごはんの時間と寝る時間・起きる時間の5つの時間を決め
ましょう！

ひる お昼ごはんの栄養価をできるだけ高めるのもよいこと
です。日中の代謝が良くなると、免疫も上がります。夜の寝
つきにも良い影響を与えますよ。



☆たくさんわら笑おう



かぞく 家族でたくさんわら笑いましょう！

おもしろい面白映像みを見るなどして、かぞく家族みんなおおわらで大笑いしましょ
う。たくさんわら笑うとめんえきりよく免疫力も上がり、あ体もからだ適度てきどにつか疲れま
す。おおわら大笑いあとの後ふろお風呂はいに入ると、ねむ眠るたいせい体制もばっちりです！

こお子さんに、むかし昔たいけんたんあった体験談はなを話してあげるなどとい
うのもよいかもしれませんね！



かていきょういくてちょう ☆家庭教育手帳について



お子さんと長時間共に過ごす時間が増えている今、大変なことが数多くあろうことかと存じます。しかし、これをよい機会ととらえ、お子さんとしっかり向き合い、御家庭の教育の在り方を改めて考えてみてください。

東大阪市では「ワクワク子育て～家庭教育手帳」を毎年小学校新1年生のお子さんがいらっしゃる御家庭に向けて、学校を通じて配布しております。

この手帳が御家庭でのお子様に対するご教育の一助となれば幸いです。

次のページにて装丁と内容の一部を紹介いたします。

こそだ かていきょういくてちょう みほん
【ワクワク子育て～家庭教育手帳 見本】



ないよう いちぶばっすい
【内容 ※一部抜粋】

かてい
1. 『家庭とは』

こ いえ み しょうがい
「子どもが家で身につけたことは、生涯、

い つづ
ずっと生き続ける。」

- こ ねが なん おも
• 子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか？

• 自分を大切にできないならば、子どもを大切にすることはできない。

• 子育てはお母さんの仕事、そう思っているお父さんは
要注意。

• 話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。

• 前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。

• これまでの常識が通用しない問題が増えている。

• あなたの生き方が、子どもへの最高の教育になる。

(「ワクワク子育て～家庭教育手帳」本文 7 P より)

※別紙 2 「内容の一部を紹介」もご覧ください。

若干ですが在庫がございますので、ご興味をお持ちの
方は青少年教育課までご連絡ください。

(連絡先)

東大阪市教育委員会社会教育部
青少年教育課

TEL 06-4309-3281

FAX 06-4309-3835