

# 乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト

子供を取り巻く環境や子育てをめぐる状況が変化している現代、地域で保護者を支援するみなさんが子供の成長・発達にとって大切なことを保護者に伝えるときに活用していただくために東京都教育委員会が作成している啓発資料等をご紹介します。



その1

《乳幼児の  
保護者向け資料》

## 乳幼児期を大切に

～心と体の基礎を育てるとき～

子供の健やかな発達のために、乳幼児期の育て方で大切なことを保護者の皆さんに知っていただくために、保護者向けの資料を作成しています。

★母子健康手帳配布時や3,4か月健診、こにちは赤ちゃん事業(新生児家庭全戸訪問)、ブックスタート等の機会に、0歳児の保護者の方に配布しています。(配布方法は自治体により異なります。)毎年発行。



## なぜ、乳幼児期が大切なの？

人の心と体の基礎を育む上で、乳幼児期がとても重要な時期であることが、医学や脳科学の研究から分かっています。

この資料では、子供の心と体の基礎が育つ乳幼児期に毎日の生活の中で大切にしてほしいことを、科学的な知見に基づいて説明しています。どうぞ、小さな子供を育てる保護者の支援に役立ててください。



小さな子供の保護者に  
伝えたい！

## 資料の主な内容

### ●心と体の基礎は脳にある！ ～脳と心のメカニズム～

\*感情をコントロールする働きをするセロトニン神経の話

### ●まずは早起き・早寝！ 夜の光は危険

\*体内時計と睡眠、体温、ホルモン分泌、メラトニン、夜更かしの危険についての話

### ●一日の生活リズムが大切

\*早起き、朝ごはん、歯磨きや朝うち、昼間の遊び、早く寝る…心と体をしっかり育てる生活リズム

### ●「食べること」で育てる

\*乳幼児期に育てたい「食べる力」  
\*朝ごはんの三つのパワー

### ●遊びが子供を育てる

\*感覚を働かせる、運動する、想像する、人と関わる…子供は遊びを通して成長する  
\*自然からしか得られない、驚きや感動

### ●「動き」の基礎を育てる

\*神経系の発達が著しい乳幼児期に生活や遊びで基本的な動きを身に付けよう

### ●触れ合って親子の絆を

\*人との関係の基礎は家庭で学ぶ  
\*触れ合って、子供とのやり取りを楽しもう

### ●五感の刺激が子供を育てる

\*乳幼児の脳に神経のつながりをたくさん作る  
\*光(明るさ・暗さ)、音、声、匂い、味…優しい自然の刺激を与えよう

### ●小さなお子さんと しずかなひととき

\*読み聞かせが子供の情動や心を育て、親子の絆を深めるという脳科学の研究結果



専門家のアドバイス コラム「教えて、先生！」でもっと詳しく！

- ★心を育てるために、乳幼児期はどんなことに気を付ければいいのか？
- ★夜更かしや睡眠不足にはどんな危険があるの？
- ★遅く寝た次の日にゆっくり寝かせておいてはいけないの？
- ★絵本の読み聞かせは何を育てるの？
- ★どうすれば「基本的な動き」が身に付くの？
- ★体を動かさず遊びで、運動以外にどんなことを学んでいるの？



その2 小学校に上がる前に生活習慣を身に付けるための《生活リズム教材》

# そうだ、やっぱり 早起き・早寝!

改善しよう! 子供たちの生活リズム

基本的な生活習慣が身に付いていると、学校生活にもスムーズに対応できます。小学校に入学する準備の一つとして、子供の生活リズムを見直すための教材を配布しています。

★都内の公立小学校において、入学説明会や保護者会等で、新1年生の保護者の方に配布しています。入学前の数カ月、家庭で早起き早寝の習慣を身に付けるために役立ててください。毎年発行。

新1年生の保護者に伝えたい・  
親子で取り組んでほしい

## 教材の主な内容

家族でやってみましょう

★生活リズムチェック

図やイラストで分かりやすい

★早起き・早寝が大切な理由

毎日の生活で、できることを!

★生活リズム改善作戦

入学までに身につけたい

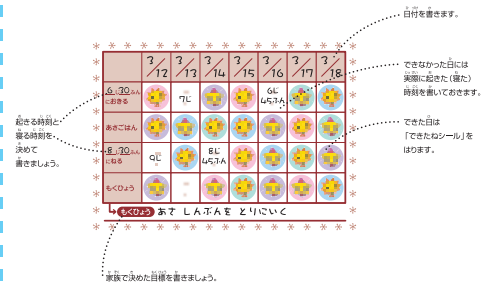
★8つの生活習慣



付録

「はやおき・はやねカレンダー」で生活リズムを整えよう!

★小学校生活に向けて、家庭で毎日の就寝や起床時刻などの目標を決めて取り組みましょう。巻末に「できたねシール」がついています!



## その3 東京都教育委員会の家庭教育支援ウェブサイト



- 保護者向け: 子供の発達など科学的な根拠に基づいた子育てのヒントやお役立ち情報
- 支援者向け: 保護者へのアドバイス等に役立つ資料・教材(ダウンロード可)、研修情報等
- その他、地域の取組紹介など、いろいろな情報を提供しています。
- 本誌掲載の資料・教材も、ダウンロードできます

東京都 家庭教育支援

検索

(URL) パソコン・スマートフォン向け <http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/> ※フィーチャーフォン向けサイトも付設しています



指導・支援に活用できる  
指導用スライド教材 6テーマ

