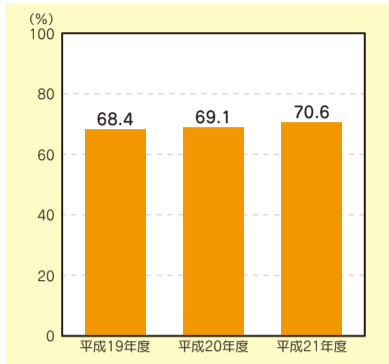


十分な睡眠で、心も身体もすこやかに！

# 家庭、幼稚園・保育所等、小学校、中学校が連携して、 基本的な生活習慣の定着を図りましょう！



熊本県就学前教育振興・充実に係る実態調査から(調査対象:公立小学校1~3年全員、公立幼稚園全員、私立幼稚園及び保育所は無作為に抽出した3割の園児(平成21年度は、平成22年1月に計61,744人に調査))

左のグラフは何を表したものでしょうか。  
これは、夜10時までに就寝している県内の子ども(0歳~小学3年)の割合の変化を表したものです。  
割合は少しずつ高くなっていますが、依然として、3割近くの子どもたちは、夜10時までに就寝していないことがわかります。  
子どもたちがすこやかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。特に、睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情緒面や心の安定に影響を与えます。また、睡眠習慣と学力には関連があることも分かっています。

子どもに基本的な生活習慣を身に付けさせることは、本来、家庭の役割ですが、家庭と学校等が協力して取り組むことで、より効果的に定着が図られます。日頃の取り組みに加えて、「くまもとキッズウィーク」などの機会を活用し、家庭と学校等が積極的に協力し合って、子どもの基本的な生活習慣の定着を図りましょう。



## くまもとキッズウィーク 《平成23年2月1日(火)~15日(火)》

「くまもとキッズウィーク」は幼稚園・保育所等が、教育・保育内容の充実や基本的な生活習慣の定着に向けた取り組みを一斉に実施し、就学前教育の重要性をアピールする週間です。毎年、2月1日から15日(肥後っ子の日)までの期間に設定しています。昨年度は、県内93の幼稚園・保育所等、小学校、中学校の参加があり、それぞれで工夫して取り組んでいただきました。今年度も、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 昨年度の取り組み例

中学校2校  
小学校4校  
保育所3園  
による連携

「テレビ・ゲームの時間を  
コントロールしよう!」の取り組み  
・チャレンジカードの活用による意識付け  
・町内放送や学校便り、のぼりによる啓発  
・ポスター作品募集 など

意識の  
向上!

- 園・学校での取り組み例
  - ・早寝早起きがんばりカード
  - ・就寝前の読み聞かせの推進
  - ・公開保育、授業参観による意識付け など
- 中学校区で連携した取り組み例
  - ・中学校1校、小学校2校、幼稚園・保育所10園で講演会を開催
  - ・ノーテレビノーゲームデーの呼びかけ など

## 「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」ができました。

★歯及び口腔の健康づくりは全身の健康の保持増進に重要な役割を果たしています!

- 第10条 保護者の役割
- 子どものむし歯及び歯周病の予防及び早期治療
  - 家庭における健康な食生活の実現

子どもたちの将来の健康と豊かな生活を目指して、  
歯及び口腔の健康づくりに努めましょう!

☆詳しくは熊本県議会ホームページに掲載されています

URL <http://www.pref.kumamoto.jp/site/gikai/>



## 「親の学び」プログラムを活用!

プログラムを活用した「親の学び講座」では、基本的な生活習慣をどう定着させるかなど子育てのコツを、話し合いや作業を通して楽しく学ぶことができます。

ぜひ、PTAの研修等で活用していませんか。

くまもと親の学び

検索



## 生涯学習フェスティバルinパレア

「集まれ!ステキなくまもと学び人 ~くまもとの宝まんさい~」をテーマに、生涯学習活動の体験や見学をしながら、子どもから大人まで、新しい学びの楽しさやすばらしさを再発見できるイベントです。22日は子どものものづくり等体験活動や池谷友良氏(口アツ熊本総監督・GM)による基調講演、田口浩継氏(熊本大学教育学部准教授)による特別講座を、23日は、県内の生涯学習に関する団体による体験活動等を行います。

- ◆日時 平成23年1月22日(土)・23日(日) 10:00~16:00
- ◆対象 県民全般
- ◆会場 くまもと県民交流館パレア
- ◆定員 体験活動等は、それぞれのブースで定員があります。また、基調講演は300人程度、特別講座は100人程度を、先着順で決定します。
- ◆申込期間 ものづくり等体験活動は当日申込。基調講演・特別講座は事前申込(12月13日~1月13日まで)。
- ◆参加費 会場により材料費が必要なところもあります。基調講演・特別講座は無料です。(詳細は当センターHPをご覧ください。)
- ◆問い合わせ先 熊本県生涯学習推進センター  
〒860-8554 熊本市手取本町8-9  
電話:096-355-4312 FAX:096-355-4317

## 第3回 熊本県発掘調査速報会 “熊本 ば! 発掘する”を開催します。

今回で3回目を迎えます速報会を開催します。速報会では、熊本県の発掘調査で出土した物やその成果を映像を使って、分かりやすく説明します。

好評を博し、1回目2回目と会場一杯の参加をいただきました。今年も体験活動などご家族でお楽しみいただける内容となっています。

みなさんの身近にある文化財をのそきにおいで下さい。

- ◆日時 平成23年2月20日(日)午前10時から午後4時まで
- ◆会場 くまもと県民交流館パレア(熊本市手取本町)
- ◆内容 調査成果の映像や出土した物の展示
- ◆その他 入場無料。詳しくは文化課096-333-2707まで。



広告 今年度から広告活用事業により、広告を掲載しております。広告の内容は県教育委員会とは関係ありません。また、県教育委員会が推奨するものではありません。

中学校の入学準備はお早めに光多の学生服で。  
光多制服では中学校制服自社製品に限り3年間いつでも補正を無料で致します。

12月より6年生を対象に  
制服採寸スタート!!

5年生以下での  
ご予約方法は電話、  
ホームページ、  
QRコードから  
簡単にできます!

創る・届ける・進化する

光多制服 株式会社  
Only One Uniform



大江本社 TEL.(096)363-1366

<http://www.mitsuta.co.jp>



## 冬の無料体験実施中!

~小学生から始めよう!~

ヤマハ音楽教室

絶対音感をつける最後のチャンス!ヤマハグレード試験で総合音楽力にチャレンジ!

ヤマハ英語教室

生きた英語表現をロープウェイによって覚えます。  
TOEIC Bridge に向けたヤマハ英語グレード習得。

こどものための  
バイオリン、ドラム、  
ギターなどもあります。

英会話イングリッシュハウス

リスニングにこだわり、こどもたちが考えて英語を使う力をつけます。英検にもチャレンジ!



(株)有明楽器 ☎0120-968-133 駐車場完備

- |  |         |       |        |
|--|---------|-------|--------|
| 健軍本店 〒862-0910 熊本市健軍本町54-12 TEL (096) 369-8282 | ●菊池教室   | ●御船教室 | ●大町教室  |
| ●健軍教室  | ●武蔵ヶ丘教室 | ●南教室  | ●田崎教室  |
| ●益城教室  | ●楠教室    | ●京町教室 | ●麦島教室  |
| ●桜木教室  | ●大津教室   | ●江津教室 | ●田中町教室 |
| ●シユアモール長瀬教室                                    | ●菊池教室   | ●田迎教室 |        |



有明楽器 検索