

1月の  
「家庭の日」は、  
1月15日です！



8日、18日、28日  
も家庭教育を実践しまし  
ょう！



「家庭教育を実践する  
日」の具体的な取組とし  
て、「話そう！語ろう！わが  
家の約束」運動を推進し  
ています。

ご家庭ごとの「あるとい  
いなあ」と思われる約束  
について、家族の話し合  
いを通して作り、見守り、  
振り返ることを実践して  
みませんか。

この機会に、家庭の大切  
さや家族のあり方につい  
て、見つめ直してみてください！



## 「家庭教育を実践する日」を ご存じですか？

これは「岐阜県家庭教育支援条例」に基づき「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせ「家庭教育を実践する日」としています。

### 家族みんなで挑戦！

早寝早起き朝ごはん、心身をいい状態にして、  
一日をスタートしよう。

### 早寝早起き朝ごはんをするといいことは？

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が、大体決まった時刻にプログラミングがされています。だから・・・

- 毎日、決まった時間に寝て、起きることで体内時計が整い、健康的な身体づくりにつながります。
- 質のよい睡眠は、身体の回復と記憶の定着につながります。
- 成長を促すホルモンが分泌され、身体の発達につながります。
- 朝食は一日の活動源。一日の元気な活動につながります。

「早寝早起き朝ごはん」を継続すると、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できることにもつながります。

逆に、夜行型といった生活リズムが整わないと、将来の生活習慣病のリスクを高めたり、脳の発達にも影響したりします。



◇詳細はコチラ（早寝早起き朝ごはん、輝く君の未来）をチェック！

### わが家の約束で取り組んでみましょう！

例えば、早寝早起きをしたら、親子で、家族で、挑戦したいことを決めて取り組むことは、どうですか？

☆朝から楽しめる朝活（読書、スポーツ、散歩など）と一緒に取り組もう。

簡単に作れる朝食レシピ動画から食べたいものを決めて、当番で家族みんなが作ることは、どうですか？

☆家族が作ってくれたおいしい朝食を、一緒に食べよう。

### ほかにもあります！

◇県では、乳幼児から小・中学生、次世代（高校生）へと切れ目なく「家庭教育プログラム」を取り揃えています。「家庭教育を実践する日」の取組の参考になるかと思しますので、ごらんください。

◇「家庭教育を実践する日」に関するご相談は、

環境生活政策課生涯学習係(Tel.058-272-8752)まで

