

## 目標② 基本的な生活習慣の確立

施策3：社会総がかりの取組による基本的な生活習慣の確立（重点事項）

施策4：体力の向上と食育の推進による望ましい食習慣の確立

施策5：ライフ・ワーク・バランスの促進

基本的な生活習慣は乳幼児期に培われ、日常生活における周囲からの模倣を通して身に付きます。子供が基本的な生活習慣を身に付けるためには、親がその意義を理解し、自ら規則正しい生活を送るよう努める必要があります。

食事・睡眠などの**基本的な生活習慣**は、子供の健やかな成長につながります！

### 基本的な生活習慣ってどう身に付けるの？

「やりなさい」ではなく、**親子で一緒に行くこと**が身に付くポイントです！



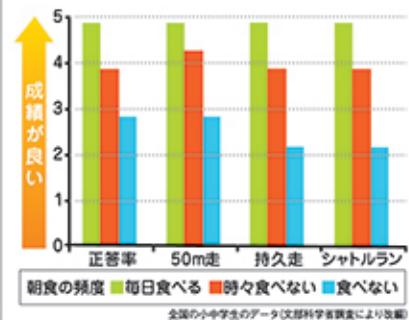
生活習慣の確立に向けたかかわりを通して、心身のバランスの取り方や家族・周囲との良好なコミュニケーションなども身に付けさせてくれます。



学力や体力にも  
影響があります。

### 朝食の頻度と心身の発達

朝食は**学力や運動能力**に大きく影響します。毎日朝食を食べる子供は学力や運動能力が高い傾向にあり、朝食を食べない子供は学力や運動能力が低くなるのが分かっています。



### 今後の方向性

家庭への啓発を行うとともに、ライフ・ワーク・バランス※を促進し、社会全体で基本的な生活習慣の確立に向けた取組を進めていきます。

※ライフ・ワーク・バランス  
本計画は幼児期の子供を対象とし、「学ぶ土台」として、より家庭生活が重要であるという考え方のもとに取り組むことから、独自に「ライフ・ワーク・バランス」という言葉を使用する。

### 「基本的な生活習慣の確立」を図るために家庭でできる取組

- 親子の間で寝る時刻を決め、毎日遅くとも夜9時には就寝させることが大切です。
- 毎日、主食・主菜・副菜など栄養バランスのよい食事〔朝食〕を摂ることが大切です。
- 毎日、外遊びや運動を通じて体を動かす習慣を身に付けることが大切です。