

阿賀野市子育てメッセージ

乳児期

- ・子どもの生活(7時起床、9時就寝)に合わせて早寝早起き
- ・離乳食の始まりはパパ・ママの朝ごはんから
- ・授乳や離乳食の時はスマホを使わない!
- ・身近な相談相手を見つけよう

幼児期

- ・子どもの生活(7時起床、9時就寝)に合わせて早寝早起き
- ・1日1回笑顔で「大好き」ギュッと抱きしめよう
- ・子どもと一緒に朝ごはん、テレビを消して家族でごはん
- ・スマホを使わず子どもと遊ぼう

学童期

- ・早寝、早起き、朝ごはん
- ・親も子どもメディアのルールを持つ
- ・家族で食事、テレビを消してみんなで会話
- ・家族であいさつ、みんなであいさつ
- ・一人ひとつはお手伝い

思春期

- ・生活をコントロールする力(身辺自立)を身につけよう
- ・夜型生活を改善し、睡眠時間を確保しよう
- ・まず朝食、そしてしっかり3食食べよう
- ・インターネット、メディアを安全に使おう
- ・飲酒、タバコは20歳までしない!

まずはお父さんお母さんが
モデルになりましょう!

