

🏠 できることから始めよう。

家～なれ～ 運動

大切なことは、家庭から。

親のまなびあい
プログラム

夢
実現!

詳しくは中面で!

家～なれ～運動

＼家～なれ～運動とは？／

家～なれ～とは、沖縄の黄金言葉「や～なれ～る、ふかなれ～」のことで、
「家でのしつけや習慣が外でも出る」という意味です。

沖縄県では、沖縄の未来を担う子ども達の健やかな成長を育むため、
家庭や学校、地域で「家～なれ～運動」を行っています。

家庭で



- ・ 基本的な生活習慣を身に付けましょう
- ・ 家族のコミュニケーションを大切に
- ・ 家族のルールを話し合おう
- ・ 家庭学習の習慣を、家庭を学びの環境に

学校で

- ・ 幼児・児童・生徒への声かけ
- ・ 家庭との連携を密に
- ・ 常に愛情を持って



地域で

- ・ 大人は子どもの手本
- ・ 子どもに様々な体験を
- ・ 家族そろって地域の行事に参加しよう



子どもと会話！

朝食や夕食などで
子どもと積極的に
会話を
しましょう！

1



早寝早起き！

早寝、早起きの習慣化。
小学生は遅くとも10時
までに寝て、6時30分
までには起きましょう。
理想は9時就寝、
6時起床！

2

お家で実践！

今すぐ始めたい 7つの習慣！

できることから始めましょう！

歩いて登校！

学校へはできるだけ
歩いて登校
しましょう！

3



読書の習慣を！

読書は毎日10分以上
させましょう！できれば
30分以上保護者も
読み聞かせなどで
習慣化に向けて
頑張りましょう！

4

ゲームは控えめに！

テレビゲームは
1日2時間以内で
おさめましょう！

5



しっかりご飯！

朝食は毎日とりましょう。
ごはんやパン以外に
みそ汁やおかずなど
3品以上
食べましょう！

6



運動しよう！

スポーツや遊びで身体を
使う運動をしましょう！
但し、小学生は週に3日、
中学生は週に1日は
休養日を
設けましょう！

7

