

とよおか 2026

親子で
やろう

はばたきメッセージ すごろくバージョン



豊岡市・豊岡市教育委員会

「在りたい自分」と「在りたい未来」を創造する はばたきすごろく

スタート！

すいみん 睡眠ゾーン

昼間にしっかり運動をしているので、夜ぐっすり眠れて、1つ進む。

寝た時刻、起きた時刻を記録して、生活のリズムを見直すことは大切だよ！

寝る前に強い光（ゲーム・スマホ等）を見ていたので眠れず、1回休み。

布団に入る時間直前に食事やおやつを食べてしまい、2つもどる。

全部だよ！

低学年で10時間 高学年で9時間睡眠をとろう！できていればOK！1つ進めよう。

寝る子は育つ！
睡眠は
とても大切！

しょくいく 食育ゾーン

ここで食育クイズ！（答えはくまちゃんが）
朝ごはんを食べないとどうなる？

- ① 体がだるくなる 正解したら1つ進む
- ② 集中力が続かない
- ③ イライラすることが多くなる

朝ごはんの5つの効果を声に出してすべて読めたら、1つ進む。

朝ごはんの5つの効果だよ

40℃くらいのお湯にゆったりつかって体を温めたので、すっきりして2つ進む。

⑤朝ごはんを食べたので、噛むこと、飲み込むことで、感覚神経を刺激することができたよ。

④朝ごはんを食べたので腸が刺激され、うんちが出たよ。

③朝ごはんを食べたので、睡眠中に失った脳のエネルギー（やる気）を補給し、活発に活動できるようになったよ。

しっかりねたので、朝も目ざめが気持ちいいぞ！

たくましい心と体は食事から！

①朝ごはんを食べたので体や脳に栄養が行き届いたよ。

②朝ごはんを食べたので、睡眠中に下がった体温が上がり、血流が良くなったよ。

あんぜん あんしん

安全・安心なネットの利用ゾーン

りょう

親子で確認しておきたいポイント3つ

①自分を撮った映像はむやみに送らない。
(自撮り被害に注意！)
1回休み(いっしょに読めばセーフ)

②子どもの写真や動画の投稿は注意しよう！
SNSにアップしたものが知らない人に悪用されることも！
1回休み(いっしょに読めばセーフ)

③知らなかったではすまない写真や動画の撮影に注意しよう！無断撮影、迷惑動画、盗撮などは犯罪！
グループLINEで共有や転送、リポスト、リグラムでも罪に！

こどもとネットのトリセツ

おうちの人と一緒にみてくれたら、2つ進めるよ！



家族で話し合ってSNSのルールをつくって1つ進む！
(学年に合わせて新しくしよう！)

スマホ・テレビなどで、フィルタリング、OS事業所が提供するペアレンタルコントロール機能、AI検知対応サービスなどを活用していますか？
「はい」→そのまま
「いいえ」→1回休み

どくしょ した かんきょう 読書に親しむ環境づくりゾーン

今まで読んだことのある本のなかで、お気に入りの本の題名を3つ言ってみよう。
言えたら、だれかを3つもどせるよ。

親子で図書館を利用していますか？
はいの人は1つ進む いいえの人は1回休み
本と出会い、選んで、借りてみよう。
とよおか電子図書館 パソコンやタブレットから、いつでもどこでも電子書籍を利用できます。ひとり2点まで、2週間借りることができます。

繰り返し何度も読んでいますか？
はいの人は1つ進む いいえの人は1回休み
読むたびに新しい発見を体験してみよう。

家族が集う部屋に本がありますか？
はいの人は1つ進む いいえの人は1回休み
「マイ本棚」を作って、お気に入りの本を並べてみよう。

1日の中に、家で読書の時間がありますか？
はいの人は1つ進む いいえの人は1回休み
家族で読書をしよう。「読み聞かせ」をしてもらおう。

ゴール

おめでとう！一番の居場所は家庭です。
○ 家族とルールをつくる
○ 家族と対話・お話をする
○ 家族といろんな体験活動をする
ことで、「なりたい」「ありたい」自分の未来をつくることにつながります。

おうえんしていますよ！



とよおか 2026 はばたきメッセージ

6歳からの

いのちをつなぐ 豊岡市 TOYOOKA

豊岡市・豊岡市教育委員会

～家庭で身につけたい生活習慣・学習習慣～

豊岡で育む「在りたい自分」と「在りたい未来」を創造する力
—非認知能力(やり抜く力・自制心・協働性)を子どもたちに—

認知能力 ※テストなど数値で表せる能力

基礎学力 基礎的な知識・技能 専門性・専門知識など

非認知能力 ※数値化できない人間力、生きる力

やり抜く力（主体性・自己肯定感） 自制心（自己管理能力）

協働性（コミュニケーション能力・協調性）など

家庭で伸ばせる「非認知能力」

- 子どもが何にでも挑戦し、何度でもやり直せる環境をつくりましょう。自信や勇気を育み、やり抜く力を育みます。
- 子どものありのままの姿を受け入れて認めましょう。子どもを褒めるときは、能力よりも努力する過程を褒めると自己肯定感が高まります。
- 子どもと話し合っ、家庭のルールをつくりましょう。そのルールを自ら守るように促しましょう。自制心や自立心が育ちます。
- 家族の対話を大切にしましょう。豊かな対話がコミュニケーション能力や表現力、自信を養います。
- 友だちと遊ぶ経験をさせましょう。思う存分遊ぶことで、問題を解決する力や友だちとかかわる力、共感する力や自分の感情をコントロールする力などが身につきます。
- 読書をする習慣をつけましょう。子どものころたくさん本を読むと、「今の自分が好き」「自分らしさがある」などの自己肯定感、コミュニケーション力や何事にも進んで取り組む姿勢や意欲を育みます。

寝る子は育つ 睡眠はとても大切

低学年で 10 時間、高学年で 9 時間
睡眠をとろう！

睡眠不足 不規則な睡眠リズムは

イライラ・攻撃性
無表情・心が不安定

■ 今日からできる生活リズム改善法

- 寝る前に強い光を見るのはやめよう。（ゲーム、スマホ、テレビ）
- 食事やおやつは布団に入る2時間前にはすませよう。
- 40度くらいのお湯にゆったりとつかり、体を温めよう。
- 昼間、しっかり運動しよう。
- 寝た時刻、起きた時刻を記録して、生活のリズムを見直してみよう。

たくましい心と体は食事から

朝ごはんを食べて
1日の生活リズムをつくらう！

- 朝ごはんを食べないと、体がだるくなり、集中力が続かず、イライラすることが多くなります
- 朝ごはんの効果は…？

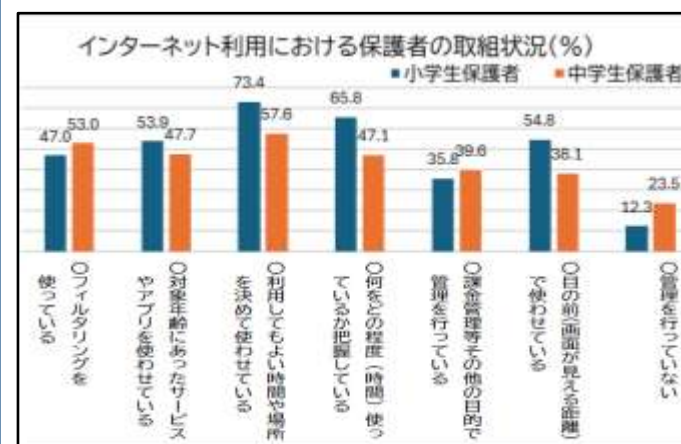
- 体や脳に栄養を送る。
- 睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくする。
- 睡眠中に失った脳のエネルギー(やる気)を補給し、活発に活動できるようにする。
- 噛むこと、飲み込むことで、感覚神経を刺激する。
- 腸を刺激し、排便を促す。



安全・安心なネットの利用

自分の携帯電話・スマートフォンを持っている
豊岡市の小学生（39.2%）中学生（82.2%）
自宅でインターネットを利用している
豊岡市の小学生（86.3%）中学生（98.9%）
（令和6年度くらしのアンケート・市内全児童・生徒対象）

「青少年のインターネット利用環境実態調査」調査結果より
（全国の0歳～17歳までの子どもと保護者13,000人を対象とした調査 こども家庭庁 令和7年3月）



- 6歳以下のこども通園前 36.6%通園中 72.7%、小学生 97.2%、中学生の 98.1%がインターネットを利用
- 利用平均時間は、6歳以下のこども通園前（1時間57分）通園中（1時間49分）、小学生（3時間44分）、中学生（5時間2分）
- 「ルールを決めている」こども通園前（52.9%）通園中（74.9%）、小学生（82.1%）、中学生（73.0%）

保護者が知っておきたいポイント（こども家庭庁作成リーフレットより）

※自撮り被害に注意！

児童ポルノ被害の4割近くは自分で提供した写真

※子どもの写真や動画の投稿は注意！

SNSにアップしたものが知らない人に悪用される

※知らなかったではすまない写真や動画の撮影！

無断撮影、迷惑動画、盗撮などは犯罪…グループLINEで共有や転送、リポスト、リグラムでも罪に

- 家族で話し合っ、ルールをつくっていますか！（子どもの成長に合わせて更新）
- フィルタリング、OS 事業所が提供するペアレンタルコントロール機能、AI 検知対応サービスなどを活用していますか！

〈参考リンク〉➡



こどもとネットのトリセツ

子どもが読書に親しむ環境づくり

- 生活の中に読書の時間がありますか？
親子読書、「読み聞かせ」の時間を日常に取り入れてみよう。
- 繰り返し何度も読んでいますか？
読むたびに新しい発見を体験してみよう。
- 家族が集う部屋に本がありますか？
「マイ本棚」を作ってお気に入りの本を並べてみよう。
- 親子で図書館を利用していますか？
本と出会い、選んで、借りてみよう。



とよおか電子図書館 パソコンやタブレットから、いつでもどこでも電子書籍を利用できます。ひとり2点まで、2週間借りることができます。

子どもの頃の読書活動の効果

（国立青少年教育振興機構 2021年8月）全国の20～60代の男女5,000人を対象に行われた調査結果

- 子どもの頃の読書量が多い人ほど、非認知能力（やり抜く力、自制心、協働性など）と認知機能（語彙力、文章理解力など）が高い。
- 興味・関心にあわせた読書経験が多い人ほど、小中高を通じた読書量が多い。
- 年代に関係なく、本（紙媒体）を読まない人が増えている。
- スマートフォンやタブレットなど、スマートデバイスを使った読書は増えている。
- 読書のツールに関係なく、読書している人は、していない人よりも意識・非認知能力が高い傾向があるが、本（紙媒体）で読書している人の意識・非認知能力は最も高い傾向がある。

家庭学習で学力向上

自分で決めてやりとげよう！

- 家庭学習、スマホ、ゲームなどの時間を決める
- 翌日の学習準備をする
- 毎日の宿題・自主学習をコツコツ続ける

- 学校生活に関すること【お子さんの通う小・中・義務教育学校】
- 就学に関すること【学校教育課 23-1452】
- 子どもに関する家庭の問題・児童虐待【豊岡こども家庭センター（昼間）22-4314（夜間）22-9119・こども支援課 21-9003】
- 不登校や発達支援に関すること【豊岡市こども支援センター 24-8303】
- 家庭教育、地域教育【社会教育課 24-8113】
- いじめ・不登校など【豊岡市教育相談専用ダイヤル 22-5110】
- 青少年の非行防止【豊岡市青少年センター 0120-01-7867】
- 子どものSOS全般
- 【ひょうごっ子悩み相談センター 0120-0-78310 但馬分室 24-1520】