

# 家庭教育学級通信

2021年2月  
八代市教育委員会 生涯学習課

## ●コロナ禍での子育て●

新型コロナウイルス感染症が未だ収束のめどが立たず、家庭教育学級等、イベントの中止が多く、子育てについて学んだり、悩みを話したり、仲間を作る機会が激減し、不安に思われているのではないのでしょうか。さらにコロナによる長期に渡るストレスや不安により、子どもたち、保護者の皆様への様々な影響が心配されます。

ゲーム依存や児童虐待など社会問題化しており、家庭教育の果たす役割は大きくなっています。たいへんな中ではありますが、上手にストレスを解消しながら、親子・保護者同士のふれあいを通して子育て・自分育てをしてみましょう。

## 【子どもと特別でない時間の大切さ】

考えたことがありますか？

子どもと一緒に何かをできる時間は限られています。

この時間を大切にしましょう。

ごはんを家族のおしゃべりは子どもの心と親子関係を育て、この時を重ねることで親子の信頼関係を強めていきます。

一緒に ご飯を食べる、お風呂に入る、笑う、泣く  
テレビを見る、絵本を見る、身体を動かす、  
トランプ等のゲームを楽しむ、親子で料理を作る など



## 【親子で身に付ける生活リズム】

	子どもが実践	親が実践
ステップ1	<ul style="list-style-type: none"><li>朝7時までに起きる</li><li>毎朝ごはんを食べる</li><li>夜9時までに布団に入る (中学1年生は10時、2・3年生は11時)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>朝起きたらカーテンを開ける</li><li>子どもと一緒に身体を動かして遊ぶ</li><li>時間になったら寝るように促す</li></ul>
ステップ2	<ul style="list-style-type: none"><li>「おはよう」「いただきます」など挨拶ができる</li><li>食器をそろえたり、片付け、お手伝いができる</li><li>家族や友達と体を動かして遊ぶ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>栄養バランスのとれた食事をしっかりかんで食べさせる</li><li>TVゲームなどについて家族でルールを決める</li><li>寝る前のお約束(読み聞かせや子守唄など)を実行する</li></ul>

## ●朝ごはんが大切な理由

- 寝ている間も脳は働いているため、朝起きた時はエネルギー不足になっています。
- 朝ごはんを栄養を補給し、よくかんで食べる事で脳や消化器官が目覚めます。
- 毎朝ごはんを食べる習慣は腸への刺激になります。  
おなかが張ったり、便通があまり来ないような人は、朝ごはんをリラックスして食べることで腸が元気に働きます。

- 朝ごはんは作る時間がない・・・

どんなスタイルでも毎日朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

(例) 卵かけごはん(おにぎり一つ)と市販の野菜ジュース

白いご飯とおかず(前日の残り物、納豆、海苔、卵、お肉や野菜をたっぷり入れた具たくさん味噌汁など)

## ★朝ごはんのポイント

- ①食べる習慣をつける
- ②毎日、決まった時間に食べる
- ③誰かと一緒に食べる

※朝ごはんを毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

## ●睡眠が大切な理由

成長に欠かせないホルモンが分泌されます。(午後10時～午前2時の間)

### ★早く寝るためのポイント

- ①早起き+外遊び
- ②暗く静かな環境づくり
- ③毎日同じ時間、同じ流れで眠る ※スマホを寝る前に触らせない

## ●朝日を浴びることが大切な理由

- ・24時間よりも長い周期の体内時計のズレをリセットすることができます。
- ・体内時計が光を感知した14～16時間後に眠りホルモンが分泌され、睡眠・覚醒リズムの規則性が高まります。
- ・朝の目覚めの時間、就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経が整い、免疫機能を保ちます。

## 【子どもとの関係】

- ・子どもの話をしっかり聴こう(会話でなく対話)
- ・子どもに関心を持ち、常にアンテナを高く
- ・積極的に誉める(誉めると甘やかすは違う)  
自己肯定感が上がり、思いやりの心を育てます  
えらいね、できたね、頑張ってるね、  
ありがとう、助かった
- ・悪いことは悪いとはっきり伝える
- ・家庭は私の味方、安らぎのある心地よい場所にする
- ・規則正しい生活習慣
- ・欠点でなく長所をとらえる
- ・人と比べない(特に兄弟・姉妹)
- ・怒りや感情にまかせて叱らない



## 【親の心の健康】 ストレスを和らげましょう

### いたわる

不安になるのは自然なこと  
自分の気持ちを大切にして自分を  
いたわりましょう  
眠れない日が続くときは、医師に相  
談しましょう

### リフレッシュ

外に出て日光を浴びる  
趣味など自分が楽しくできることを  
見つける  
深呼吸する

### 家族や仲間とつながる

家族・友達・同僚と電話、TV電話、SN  
S等で交流しましょう  
悩んだら信頼できる人に相談しましょう

### 笑う

体内の免疫細胞を活性化  
ホルモンが分泌され、免疫力向上  
副交感神経が優位になり、リラックスで  
きる  
身体を回復させ、内臓機能を高め、免疫  
機能正常化

## 参考ウェブサイト

### ●熊本県

<https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/64137.pdf>

### ●農林水産省

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/mystyle.html>

### ●茨城県常総市

<http://www.city.joso.lg.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/29/R2kateikyokuutuyugakkou.pdf>

## 発行・編集：

八代市教育委員会 生涯学習課

## 問い合わせ：

0965-30-1110

syogai@city.yatsushiro.lg.jp

