

# 家庭教育ガイド



小学生版

家庭教育は、父母その他の保護者が、子どもに対して行う教育です。

家庭はすべての教育の原点であり、愛情による絆で結ばれた家族とのふれ合いを通じて、豊かな人間性、社会性を学ぶことが重要です。

## 小学校期（7～12歳）はどんな時期？

### ▶ 脳科学に注目 🔍

#### ○小学校前期

<8歳までが小脳の発達期（プレゴールデンエイジ）>



小脳は運動や音楽、芸術などのセンス、空間認知力などの脳が作り出して創出するあらゆることに大きく関係しています。この時期に「身体制御（演奏や歌うこと、お手伝い、工作など）の体験・スポーツ・遊び」を通して小脳を鍛えることが重要です。

#### ○小学校後期

<9～12歳は脳の黄金期（ゴールデンエイジ）>

この時期は「脳の黄金期（ゴールデンエイジ）」と言われています。この3年間で脳の神経回路が劇的に増えます。この時に重要なのは、「早寝早起き、朝ごはん、適度な運動と読書」です。読書は、日常にありえない体験を脳に補足します。

### 💡 豆知識

運動することで学習効果を上げる「ドーパミン」と「ノルアドレナリン」という2つの脳内神経伝達物質が同時に分泌され、成績向上にもつながると言われています。

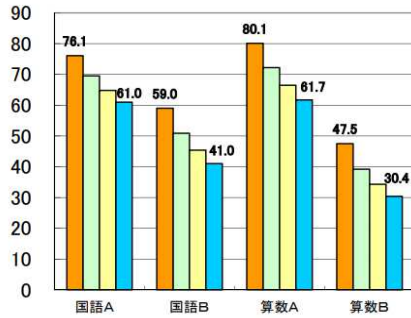
# 1

## 早寝早起き朝ごはん！

人の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返すことで、自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

○朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

<小学6年生>



文部科学省「平成29年度全国学力・学習状況調査」

(Aは主として「知識」に関する問題 Bは主として「活用」に関する問題)

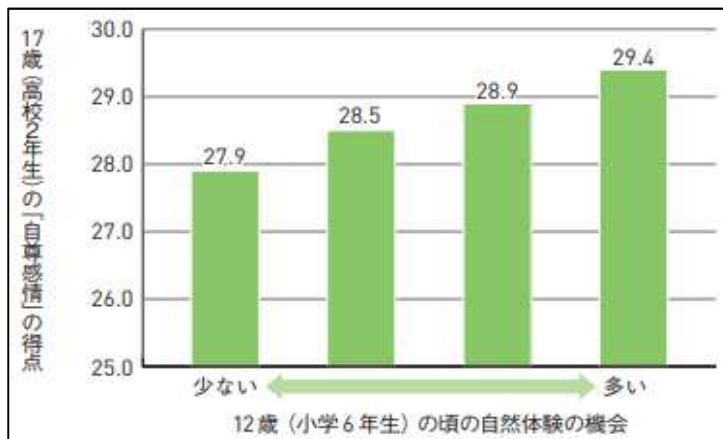
毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。バランスのよい食事を心がけましょう！



# 2

## 子どもに「体験」する喜びを！

小学生の頃に体験活動（自然体験、社会体験、文化的体験）や読書、お手伝いを多くしていた子どもは、その後の成長（自尊感情・外向性・精神的回復力）に良い影響が見られることが分かりました。



鹿屋市では、近年減少傾向にある子ども会の活性化を図るため、「KOKAプロジェクト」に力を入れています！

子ども会を通して、「体験」活動を！



【市HP】

## 3

## インターネット利用について

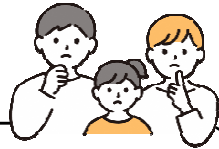
インターネットが当たり前に使われる今、どんなトラブルがなぜ起きているのか正しく知っておくことが大切です。家庭でのルールをもう一度見直しましょう！

## ▶ インターネットトラブル事例

- ・グループトークでのいじめ
- ・オンラインゲームなどによる高額課金
- ・個人情報の流出
- ・不適切な投稿



## 家庭のルール(例)



- ・相手を思いやった言葉選びを心がける。
- ・保護者が決めた課金の上限設定、フィルタリング設定を行う。
- ・セキュリティ対策を行い、疑わしいメールには返信しない。
- ・心配なことがあるときは、すぐに大人に相談する。など

## 4

## 「親と子の20分間読書」運動

読書は、子どもが言葉や文字に触れ、豊かな感性や情緒の基盤を育むとともに、表現力を高め、想像力を豊かにするものです。

読書を通じて、親と子のふれあいを大切にする家庭を築いていきましょう。

## 家庭での取組(例)

- 近くの図書館や書店に出かけて本を手にとってみる。
- テレビやゲーム、スマホは少しやめて、家族で読書をする。
- 家族で読んだ本を紹介し合ってみる。

鹿屋市では、鹿屋市立図書館の「図書利用カード」をお持ちの方へ、「かのや市電子図書館」のサービスを始めました。お気軽にご利用ください！



【市HP】

# 5

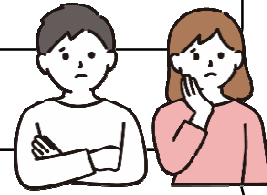
## 子どものサインを見逃さないで

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、身体的なサインとなって現れることがあります。「わがまま」「ズル休み」などの言葉で片付けず、様子をよく見て、話しをよく聞き、理解しようとする姿勢が大切です。

### 子どものSOS

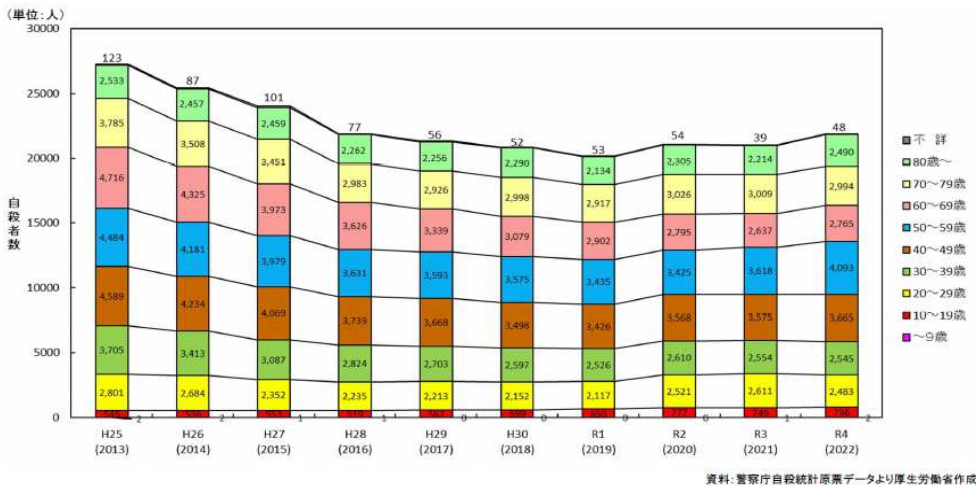
#### 心理的な問題によるサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・夜尿・倦怠感  
 行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー



#### 非行の前にあるサインの例

- ・心身の不調を訴える。
- ・些細なことに過度に興奮する。
- ・周囲の人に攻撃的になる。
- ・服装やスタイルが突然派手になる。
- ・金遣いが荒くなり、高価なものを所持する。
- ・突然、成績が低下したり、登校を渋ったり、早退したりする。



令和4年に自殺した小中高校の児童生徒が暫定値で512人となり、統計のある昭和55年以降最多となりました。

子どもはSOSがうまく言えない場合があります。身体・行動のサインに気付いたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。  
 また、必要なときは、勇気を出して相談機関に相談しましょう。

# 6

## 鹿屋市の家庭教育支援事業について



### 鹿屋市青少年育成・家庭教育講演会

子どもとのよりよい関わり方について学ぶ機会となり、家庭の教育力向上を図ることを目的としています。

### 就学前・思春期子育て講座

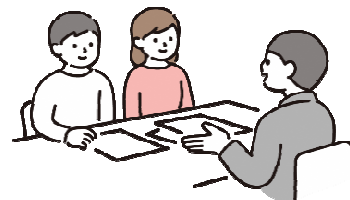
就学前の子どもの保護者及び中学生の保護者に対し、家庭教育に関する学習機会を提供しています。

### 家庭教育学級

保護者同士の交流を図り、知識と技術を学ぶ場として、幼稚園、保育園、小・中学校で家庭教育学級を開設しています。

## 誰かに相談しよう

悩みを聞いてもらうだけでも気が楽になることがあります。保護者も子どもも、一人で悩まず、親や地域の人、友だちなどに相談しましょう。以下の相談窓口もご利用ください。



施設名	電話番号	相談内容等
1 市生涯学習課 教育相談室	0994-44-8799	友だちのこと、学校のこと、家族のこと、自分自身のこと、その他様々な悩みに対応
2 市学校教育課	0994-31-1137	マイフレンド相談員、適応指導教室、スクールソーシャルワーカー
3 市福祉政策課	0994-31-1113	高齢者・児童に関する各種相談に対応
4 市健康増進課	0994-41-2110	思春期相談会、青年期の引きこもり支援
5 市子育て支援課	0994-31-1134	放課後児童クラブ、かごしま子育てパスポート、親子参加の体験講座等
6 社会福祉協議会	0994-44-2277	ファミリーサポート事業、集いの広場事業、生活福祉貸付事業(教育支援資金含む)
7 大隅児童相談所	0994-43-7011	養護相談、育成相談、非行相談、里親に関する相談
8 鹿屋警察署 (生活安全課人身安全・少年係、 スクールサポーター)	0994-44-0110	安全支援、非行防止、児童虐待等、情報提供※対象：幼稚園、小・中・高等学校
9 地方務局	0994-43-6790	人権に関する相談、人権擁護啓発活動、学校訪問
10 肝付保護区構成保護サポートセンター	0994-41-0103	保護観察対象者の面接、就労に関する支援、いじめ・非行に関する相談
11 大隅学舎	0994-43-6229	2～18歳対象：児童相談所を通して入所。理由は両親の離婚、虐待、養育拒否等
12 児童家庭支援セター「つながり」	0800-200-1399 0994-45-7300	不登校、子育て不安、非行などの相談
13 24時間子どもSOSダイヤル	012-0-78310	いじめ、不登校等子どもに関すること
14 県警察本部ヤングテレホン	099-252-7867	非行防止・健全育成に関すること
15 鹿児島いのちの電話	099-250-7000	生きる力を失いかける悩みや不安

鹿屋市教育委員会 生涯学習課

☎ 0994-31-1138 Fax 0994-41-2935 ✉ syougaku@city.kanoya.lg.jp