

『kanOYA』家庭教育応援ナビ

No.3
R8.4

おやなび

鹿屋市教育委員会 生涯学習課

鹿屋市共栄町20-1 ☎0994-31-1138



子どもにとって家庭とは…

- ♥ 「安心」を得るための心の基地
- ♥ 社会性を学ぶ「最初の学校」
- ♥ 生きていく「力の基礎」

「親の笑顔」が「子どもの笑顔」をつくります

毎月第3日曜日は

「家庭の日」

家族のふれあいで心の充電！

新年度を迎え、お子様も保護者の皆様も、期待と緊張が入り混じる日々を過ごされているのではないのでしょうか。教育委員会では本年度も、「ひとりで抱え込まず、みんなで支え合う」そんな地域全体の温かな輪の中で子どもを育てる環境づくりに努めてまいります。子どもたちの新しい一歩を地域みんなで手を取り合って見守っていきましょう。

毎日の生活を振り返ってみましょう！

チェック

※ あなたの家庭にあてはまるものにチェックをつけましょう。

- 家族みんなとあいさつを交わしている。
- 決まった時間に寝起き（早寝早起き）している。
- 朝食を毎日食べている。
- テレビを見たり、スマホやゲームをしたりする時間を決めている。
- 毎日時間を決めて学習している。
- 親子でじっくり話したり、ゆっくり過ごしたりする時間をとっている。
- 愛情をもって叱ったり、褒めたり認めたりしている。
- 子どもが興味を持っていることや将来の夢を知っている。
- 家族の一員として、毎日お手伝いをしている。
- 自然の中で遊んだり、動植物に触れたりしている。
- 地域の行事に参加したり、地域の方（近所の方）と交流したりしている。
- 家庭でのルールや社会の決まりを守っている。
- たまには子育てを休憩してリラックスしている。



いくつ当てはまりましたか？
チェックが入らなかった項目は、家族みんなで話し合ってみましょう！

カギは体内時計！
まずは早起きから…

生活のリズムを整える4つのポイント！

子どもたちの健やかな成長には規則正しい生活習慣が大切です。

◆ 朝起きたら、日の光を浴びよう

毎日、同じ時間に起きて朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

※ 体内時計を起こしてあげましょう！

◆ 昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで、心地よい時間を過ごすことができ、夜早く眠ることができます。

※ 歩いて登下校しましょう！

◆ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり元気に活動することができます。

※ よくかんで心と体を目覚めさせましょう！

◆ 夜は、暗くして早く寝よう

毎日、できるだけ同じ時間に布団に入り、部屋を暗くするなど、眠りやすい環境を整えましょう。寝る前のテレビやゲーム、スマホの使用は、良い睡眠が得られません。

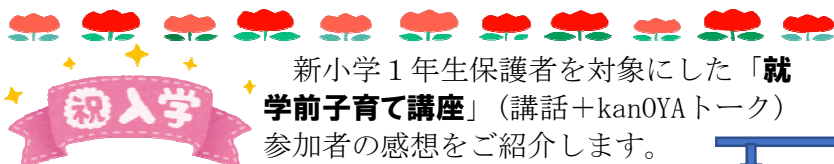
※ 家族でルールを決め、控えましょう！

家庭教育クイズ 【問題】



授業中の集中力を維持するために、朝食で「炭水化物（パン・ごはん）と一緒に摂ると最も効果的な栄養素は？

- ① ビタミン（果物など）
- ② タンパク質（卵・納豆・鮭など）
- ③ 脂質（バター・マーガリンなど）



新小学1年生保護者を対象にした「**就学前子育て講座**」(講話+kanOYAトーク)参加者の感想をご紹介します。

「ドキドキ」を「ワクワク」に変えて!

4月、新しい環境に緊張しているのは子どもだけではありません。私たち親も「お友達ができるかな」「PTAは大変かな」と、つい身構えてしまいがちです。

けれど、入学式で出会う子どもたちのキラキラした瞳を見ていると、心配よりも楽しみが勝ってきます。完璧な親である必要はありませんよね。子どもと一緒に忘れ物をして笑い合ったり、初め



での宿題と一緒に首をひねったり。そんな『初めて』の連続を、親子で楽しめる一年にしたいです。みんなで一緒に、1年生を楽しみましょう!

～「kanOYAトーク」に参加して～

- それぞれの家庭のを知ることができて勉強になった。
- いろいろな話ができ楽しかった。
- 入学前に他の児童の保護者と話ができ良かった。
- 小学校がどんな感じかを知ることができて安心した。
- 初めての入学、先輩の話が聞けて大変良かった。



全ての小・中学校と希望する保育園・幼稚園等で家庭教育学級が実施されています。

今回は『西原小学校』の特色ある活動をご紹介します。

わが校の「家庭教育学級」



西原小学校「すみれ学級」

で「親子食育教室～おいしい魚料理、さばいてみよう身近な魚～」が開催されました。

挑戦したのは、サバの味噌汁作り。親子で力を合わせてサバをさばき、風味豊かな味噌汁を完成させました。

出汁の香りに包まれながら味わう一杯に、親子の笑顔がこぼれ、お腹も心も満たされたひとときとなりました。

「命」をいただくことの尊さを肌で感じたこの時間は、親子にとって日々の「食」に対する感謝の気持ちを育む、楽しくも意義深い学びの場となりました。



わが家の「ルール」「行事」& 「子育ての思い出」を募集します!

「これって私の家族だけ?」我が家の特別な決めごとや続けている年中行事などをご紹介します。

引き続き、子育ての思い出も募集しています。「楽しかった瞬間」、「感動した瞬間」、「大変だったこと」、「それを乗り越えた方法」、「親にもらった思い出」、「子どもの成長の喜び」、などなど。文字数は400字程度。投稿された記事は『おやなび』でご紹介させていただく予定です。右のQRコード、または下のURLから御投稿ください。



<https://logoform.jp/form/UH2b/1228001>

解説

家庭教師クイズの答え → ②



家庭教育Q&A



Q 勉強を頑張らせるにはどうしたらいいですか? 勉強が苦手なのに、家で勉強をする様子が全く見られません。(中1男子・保護者)

A 学習面を心配されているのですね。中学生が勉強をしない要因は様々あると思います。反抗期で反発してしまう、勉強の必要性を感じていない、学習習慣が身に付いていない、勉強の仕方が分からない、部活や習い事で多忙になる、スマホやゲームの誘惑…など。

中学生になると、自分が勉強に集中できていないこと、成績が思わしくないことはよく分かっているのではないのでしょうか。保護者が感情的に叱責したり、他の子と比較したりすると学習意欲を低下させ、子どもはより反発するような行動を選ぶこともあります。

勉強に向き合えない背景を理解し、適切にサポートしていくためにも、まずは今の学習状況や生活習慣についてお子さんと一緒に振り返ってみましょう。勉強をしようとする子どもを前に穏やかな気持ちでいるのは難しいですが、子どもの現在の状態をありのまま受け入れるところから始めてみましょう。

もしよろしければ、一緒に考えさせてください!

鹿屋市青少年育成センター 教育相談員

ひとりで悩まず、心を軽くするお手伝いをさせてください。

鹿屋市教育相談室 (リフト2階) ☎ 0120-555-655 (無料)

炭水化物は脳のエネルギー源ですが、タンパク質を一緒に摂ること
で血糖値の上昇が緩やかになり、集中力が持続しやすくなります。
いよつと卵のようなたんぱく質を組み合わせても効果大です!