

健やかな体と心を育む、 3つのポイント



桜台小学校養護教諭
梅津 浩子先生



- 1. 生活リズムの習慣づくりは健康の基盤!**
朝目覚めよく起きられると、笑顔で1日のスタートができます。
朝、保護者と一緒に過ごす時間で、子どもたちはパワーを受け取ることができます。
- 2. 「食べること」を大切に!**
三度の食事を家族や友達と一緒にすることで、リズムも作られ会話も多くなります。
ご飯をしっかり食べるお子さんは、がんばる体と心が育っていきます。
- 3. 家庭でのルールづくり!**
ゲームの時間などのルールを、親子間で決めていきますか?
「子どもがやりたいこと」ではなく、「やらなければならないこと」のルールづくりを。
守ったらいっぱいほめて、できなかったら叱る。それができる家庭・親子になりましょう。
お子さんの体質や性格は一人ひとり違います。でもどのように育てほしいか、願いを持って小さいうちから育てることは、お子さんにきっと伝わります。
そしてそれが、親が子どもにできる「大事な財産づくり」でもあるのです。

H26年度 家庭の教育力に関するアンケート 7項目についての意識と実態

H27.2 実施

	早寝、早起き をする	朝ごはんを しっかり 食べる	あいさつを する	はみがきを する	家族と 団らんする	テレビ視聴・ ゲーム使用の ルールを 決めて守る	手伝いを 決めて毎日 行う
身につけている	23.5	65.1	34.2	51.7	58.2	18.0	12.2
どちらかという 身につけている	47.0	29.3	50.8	37.5	35.5	38.0	33.3
どちらかという 身につけていない	25.0	3.6	12.3	8.2	4.1	33.3	39.1
身につけていない	2.5	0.1	0.8	0.7	0.1	8.6	13.0
無回答	2.4	2.2	2.4	2.4	2.4	2.5	2.8

各家庭で、子どもに合わせた関わり方を工夫しています。子ども一人の人格ある人間として尊重しつつ、大事なことは一緒に身に付けていこうという家庭の姿が見られます。花巻の子どもたち、いい子に育っています。

言葉で

気持ちを伝えられるように働きかけています。まだまだですが、以前は保育園でトラブルがあったとき、家で黙り込むことが多かったのですが、最近は「何故トラブルになったのか」言葉で伝えてくれるようになりました。

抱きしめる

時間(スキンシップ)と読書は毎日の日課にしています。挨拶は強制ではなく、親の背中を見て進んでくれるようにと自分から挨拶を心がけている(でもうまくいっていないような気がします)

一日に

何度も抱っこして、話をしたり心を落ち着かせたりしている。時間があるときは、なるべく絵本を読むようにしている。

子ども

にうそをつかない。比べない。

時間→

今日は8:15に家を出ますと言うと15分に出られるよう自分で園児服を着て荷物を持って玄関に来ます。20:00におふとん!というようにそれに向けて歯磨きなどをする。

保護者の記述じゃ



言葉

遣い(テレビやゲームの影響で乱暴な言葉遣いが増えたので)

手洗い・

うがい・靴をそろえる・脱いだ服(また着るもの)はたたむ。幼稚園での出来事友達とのかかわりなど家族みんなで話す、聞く

外遊びを

する→意識はしているが、大人が一緒じゃないと進んで外では遊ばない。外を歩く(散歩)→意識しており、大人と一緒に毎朝歩いているので身についた(徒歩通学のため)

相談窓口は
こちらじゃ!



教育や子育てに関するご相談・ご意見等お受けしています。気軽にお電話下さい。

花巻市教育委員会 TEL.0198-45-1311

- 小中学校課(内線333) syouchuu@city.hanamaki.iwate.jp
- こども課(内線342) jidou@city.hanamaki.iwate.jp
- こどもセンター(TEL.0198-21-4388) kodomo_c@city.hanamaki.iwate.jp

保護者の皆さん

地域の皆さん

園の皆さん

No.3

平成27年9月30日(水)

花巻市
教育委員会

ニコニコガイド

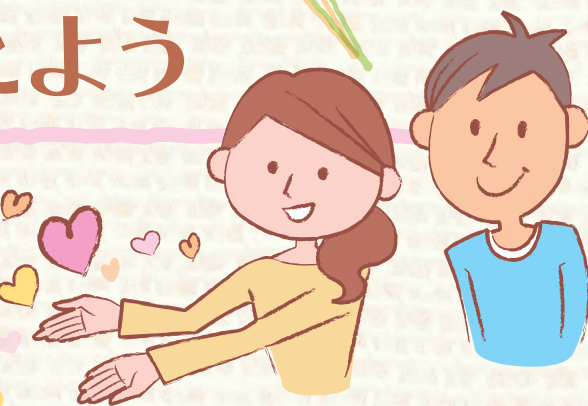
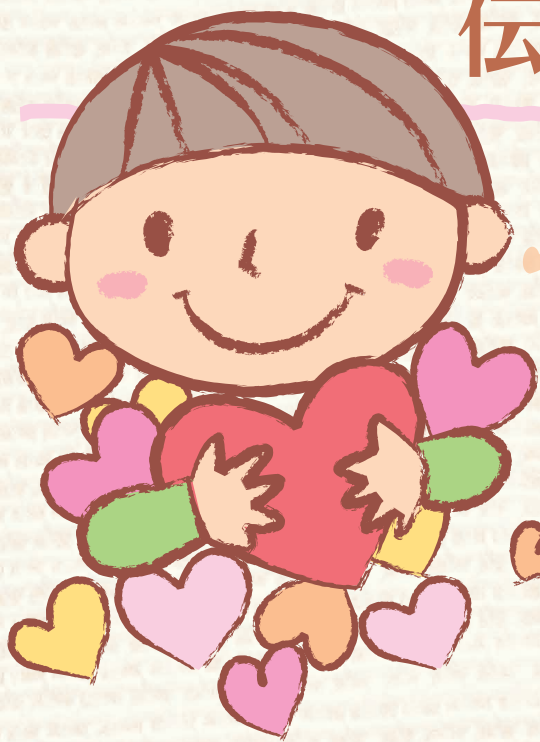
共に
育みましょう!!
花巻市の子どもたちを



写真:「スクラッチ画あそび、おうちでもできるかも!!」(矢沢保育園)

毎日の「ふれあい遊び」で
育む親子の絆

子どもに **大好き!** を
伝えよう



忙しい毎日のなか、子育てを頑張るお父さん、お母さん。子どもに「大好き!」を伝えていますか?

自分の存在を認め、自信を持って人生を切り拓くチカラを持った「自己肯定感の高い子」に育てるためには、「大好きだよ」をちゃんと伝えることが大切です。1日数分からできる「ふれあい遊び」を通じて、親子の絆をもっともっと深めませんか。

そこでじゃ!

