



みんなで子育て No.4

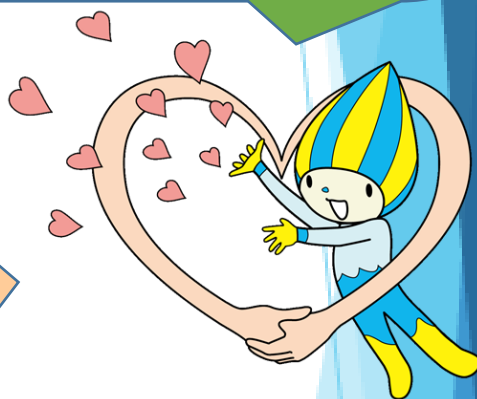
園・校の休業中の家庭での生活はどうか？きっと思い出に残るものがあると思います。家族で過ごした時の良かったこと、「家族っていいな」と思われたことを紹介したいと思います。ご紹介していただける方はFAX・メールなどでお知らせください。ご不明な点は電話・メールでお聞きください。

心ぽかぽか わが家のステイホーム

ステイホーム中、お昼も夜もわが子とごはんをつくりました。最初はドキドキしながら見守りましたが、日に日にじょうずになっていく娘をいっぱいほめました。

毎日、昼間はおにいちゃんと二人きりのステイホーム。おにいちゃんはお昼ごはんづくり。ぼくは洗たく物を入れる。仕事から帰ってきたお母さんの「ありがとう」がいつもうれしい。

お父さんが在宅勤務になって、平日にお昼ごはんをいっしょに食べた。なんだか不思議な感じがした。食べながらいっぱい質問された。ちょっとめんどくさかったけど、本当はうれしかった。またお父さんと話したいな。



ステイホームの中にみつけた、家族のすてきな姿、やさしい姿はありませんか？



ステイホーム中の家庭での温かいエピソードを教えてください。心がぽかぽかするエピソードをシェアして、笑顔あふれる家庭づくりに生かしていきましょう。

お問い合わせはこちらまで。
岐阜県 環境生活政策課 生涯学習係
[TEL] 058-272-8752 [FAX] 058-278-2605
[E-mail] kono-kazuhiko@pref.gifu.lg.jp

2種類あります。ご自由にお使いください。

曜日	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	日 (土)	日 (日)
手洗い							
うがい							

ステイホーム中にみつけたわが家のあたたかいエピソード
 () 幼/保/こ・小・中 お名前

書いた人： 本人・母・父・その他 ()

エピソードの見出し

このエピソードをホームページや家庭教育応援通信
 に掲載してもよろしいですか？
 掲載してもよい 掲載は控えてほしい

ステイホーム中にみつけたわが家のあたたかいエピソード
 () 幼/保/こ・小・中 お名前

書いた人： 本人・母・父・その他 ()

エピソードの見出し

このエピソードをホームページや家庭教育応援通信
 に掲載してもよろしいですか？
 掲載してもよい 掲載は控えてほしい

家庭教育プログラムの紹介

前回まで『家庭教育学級運営マニュアル「みんなで子育て」』の紹介をしてきましたが、今回は「家庭教育プログラム」を紹介します。『みんなで子育てⅢ家庭教育プログラム（小・中学校編）の「5お手伝い」』を例にします。家庭教育プログラムは、家庭教育学級で行われる「子育てサロン型」での利用が中心です。しかし、内容は家庭で役立つ情報がたくさんありますので是非ご覧になってください。

「みんなで子育て3」家庭教育プログラム
小・中学校編のQRコード



1 生活リズム（小学校低学年～）

ワークシート1

「早寝早起きで生活リズムづくり！」

こんなことはありませんか？

1時間目の算数の時間のことです。まことくんは、大きなあくびをし、だるそうにしていました。その様子をみた先生が尋ねると、「ゆうべ、家族と買い物に出かけ、食事をして帰ってきて寝るのが遅くなった。」と答えました。先生は、授業中に眠ったり、ぼんやりしたりすることが多いまことくんのことが心配になって、家庭に連絡しました。「遅い時間に一緒に出かけ、買い物や食事をすることがあり、寝るのが遅くなる日もあります。家族で相談します。」とお父さんから答えが返ってきました。



ワーク1

子どもの寝る時、起きる時の様子について話し合います。

「こんなことはありませんか？」と投げかけます。

問題を投げかけて、普段の様子を振り返り、どんなことが課題となるかを明確にします。

その後、解決の方法や取り組み方を考えていきます。サロン形式では互いの意見を交流します。

交流は現在厳しいですが、話す向きや人数を工夫した李、書いて回すという方法もあります。

◎交流すると参考になることや自分の家庭での課題が見えてきます。

★このシートの最後には、祖父・祖母にあたる方が、経験から助言をしてくれる場面もあります。

1 生活リズム（小学校低学年～）

資料1

わたしのおきる時間



がっ よう日	日	げつ	か	ずい	もく	さん	ど
まもれた かな？							

※かそくで話しあって、◎、○、△をつけましょう。

かんそうを書きましょう

おうちのひとからひとこと



「早寝早起き朝ご飯」が生活リズムづくりに欠かせないよ。ゲームをしたりテレビを見たりして遅くまで起きていることで、朝起きられなくなってしまおう。まず、学校に間に合うようにするには、何時に寝なければいけないか、よく話し合って約束を決めるといいんだね。

◎ 解決方法や取り組みによっては「話そう！語ろう！わが家の約束」運動につなげます。約束を決めて取り組んでみます。長い期間は難しいので1週間や10日間程度で振り返るようにしていきましょう。裏面に資料があります。

1 生活リズム (小学校低学年～)

資料2

生活リズムの改善は早起きから

目ざまし時計は脳にある

地球の1日は24時間ですが、人の生体時計は25時間です。それが、朝の光を浴びることで、自分の生体リズムを地球時間に合わせる作業を行っています。ですから、夜、光を浴びると、生体時計と地球時間がずれてしまいます。まずは、早起きから始め、朝食をしっかり摂ることですね。



しこうまじょうかく
視交叉上核

体内時計がある、生体リズムの発信地。朝の光を認識することで生体リズムを1日24時間に調整している。

しょうかたい
松果体

夜になると、メラトニンの分泌を促進

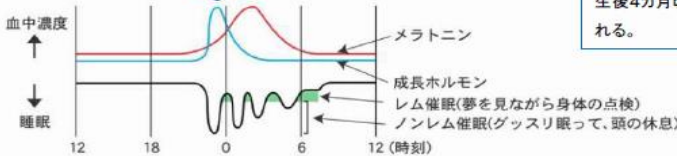


図3：様々な概日リズム

【出典：「子どもの睡眠—眠りは脳と心の健康—」 科島 誠】

メラトニン 幼児期が生体のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる。

成長ホルモン 身体の成長を促し脂肪を分解する。昼夜のリズムができてくる生後4カ月頃から夜間睡眠時に分泌される。

「みんなで早寝早起き朝ごはん
～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」(文部科学省)

- ・朝、カーテンをあけて、光や風を送りましょう。
- ・洗顔、朝ご飯のにおい等、五感を刺激しましょう。
- ・できることから目標を決めたり、カレンダーをつけたりしましょう。



テレビをいつまでもつけていると、子どもも起きている。まず、大人が意識することが必要だね。睡眠不足がたると、イライラしたり、無表情になったりする。早起きすることをまず、親子で試みることだよ。



◎ 資料編には、理解を深めるための資料や役立つ情報が載せてあります。

これを読むことによって、睡眠をとることで成長が促されることがわかります。重要な時間帯が示されていて睡眠につく時間が重要であることもわかります。

生活のリズムには朝、太陽の光を浴びることも大事であることがわかります。

◎内容例(小・中学校編)

- ・食生活
- ・身近な危険
- ・自律
- ・お手伝い
- ・子どもにさせたい体験
- ・思いやり・家庭学習の習慣
- ・反抗期
- ・わが家の約束
- ・ネットとの付き合い 等

家庭教育プログラムには

- ・「みんなで子育て2」家庭教育プログラム乳幼児期編
 - ・「みんなで子育て4」家庭教育プログラム次世代編
- もあります

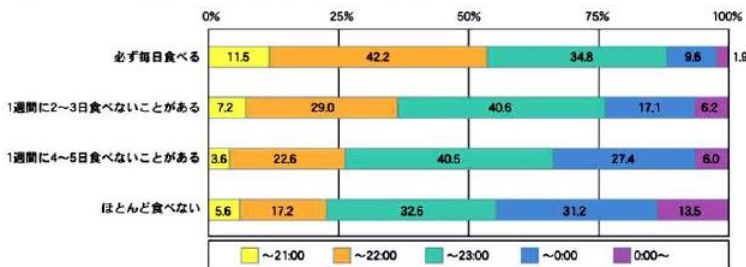
家庭教育プログラムのQRコード



1 生活リズム (小学校低学年～)

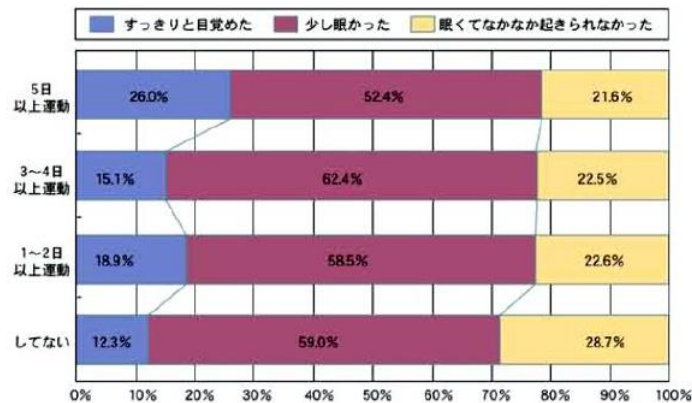
資料3

◇ 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係 (小学校5年生)



寝る時刻が遅くなるほど、朝食をとらない割合が高くなっています。

◇ 運動と朝の目覚めの相関関係



週5日以上運動した場合、すっきり目覚める割合が高くなっています。

「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(独立行政法人日本スポーツ振興センター)