

# みんなで子育てNo.2



バックナンバーは  
こちらから▶



岐阜県環境生活部 県民生活課  
家庭教育推進専門職 : 辻  
Tel 058-272-8752

岐南町・笠松町（以後、羽島郡二町）、瑞穂市、各務原市では、今年度の家庭教育学級の役員さんを対象とした市町独自の説明会・研修会を開催されています。羽島郡二町の会には、教頭先生にも参加いただいております、この場で役員さんと教頭先生の打ち合わせ会も行われました。

その後、第二部として保護者役員の会が行われ、行政担当者から事務手続き等の説明や役員同士の交流の時間がもたれ、情報交流を通して、年間計画づくりに取り組みました。



瑞穂市の会では、まず、担当課職員より家庭教育学級のねらいや運営の仕方、提出書類の書き方等の説明がなされ、その後、昨年度の瑞穂市で行われた実践を紹介しながらアドバイスをさせていただきました。

5年度No.12通信にて、瑞穂市の実践発表会について紹介いたしましたが、6年度からは、3月に開催される瑞穂市青少年育成市民会議「市民の集い」の中での発表に変更されるそうです。また、子ども会の活動発表も市民会議の中に組み込まれる予定です。

市民の皆さんに、子どもの活躍する姿や子どもの健全育成のために保護者が取り組んでいる活動を広く知っていただけることになり、子育て家庭に対する地域の支援が更に高まることが期待されます。



## 啓発ポスターを作成しました！ 家庭教育に関わる動画教材も是非ご活用ください

### 子育ての疑問・心配・お悩み...

岐阜県では、家庭教育、子育てに役立つ動画を作成し、HPに掲載しています。家庭教育学級の在宅型の教材として、またPTA総会や就学時健診、一日入学の折に、保護者の方に視聴していただいています。

この度、ちょっとしたすきま時間に視聴できるように、また、全ての子育て中の保護者への周知も兼ね、動画を紹介するポスターを作成しました。

先月に開催した行政向けの「家庭教育担当者会」にて、各市町に配布しました。公共の施設（図書館、保健センター、児童館等）に掲示される予定です。ポスター中央下にある二次元コードを読み取りアクセスしていただくと、県の各課が作成した家庭教育学級、子育てに使える動画等のサイトにつながるようになっていきますので、是非、ご活用ください。



子育て中の保護者の皆さんの役に立てるよう、家庭教育支援、子育て支援を担当している各市町の職員が集まり、情報交流や研修を行っています。

# 「話そう!語ろう!わが家の約束」運動の実践例

家庭内のコミュニケーションを深め、子どもの自己肯定感を育むために、家庭で取り組む「話そう!語ろう!わが家の約束」運動を岐阜県では推進しています。

親子で話し合い、約束をつくり、家族みんなでその約束を意識して過ごしたり、声を掛け合ったりしながら、お互いの良さや努力を認め合って家族の絆を深めましょう。

本運動の趣旨は、親子の会話、ふれあいのきっかけづくりですので、「親子で〇〇づくり」や「毎日1回はハグをしよう!」「夕食は家族みんなでその日のでき事報告会」などの活動も、本運動に準ずる活動となります。「在宅型の取組」として年に最低1回、可能であれば複数回計画していただければ幸いです。

県が配布するリーフレットをそのまま活用していただいてもよいですし、下のように、子どもの状況や取組内容に合わせ、提供している実践カードを加工し、独自の「実践カード」を制作していただいても結構です。各教育機関にて、特徴のある在宅型の取組を実施していただけることを期待しています。

※ここにあるものは一例です。参考にして考えてみてください。

【お手伝い編】

- げんかんのくつを、毎日そろえよう。
- 自分の使った食器を洗いへ運ぼう。
- 食べ終わったら、テーブルの上をふこう。
- 家族みんなでごはんのじゅんびをしよう。

【あいさつ編】

- 毎朝、家族に「おはよう」とあいさつしよう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- ねどきに「おやすみなさい」を言おう。
- (家族の)顔を見たら、あいさつしよう。

## 報告だよりの素晴らしい点!

①まずは、協力に対するお礼と感謝の言葉。

②参加率を示し、保護者の多くの方が取組に賛同して下さったことを知らせている。

③円グラフを使い、どんな取組がどのくらいの割合で行われたか、一目でわかるようしている。

④具体的な約束の内容を示し、どんな取組がなされたかを周知し、次回取組の参考となるように努めている。

⑤親子でどんなやり取りがされたか、いくつかの例で示されている。

⑥取組目的の達成具合を取組の提案者の立場から振り返っている。

⑦取組期間だけでなく、日常的に親子間のコミュニケーションづくりが行われるように促している。

⑧いろいろな評価方法について紹介している。

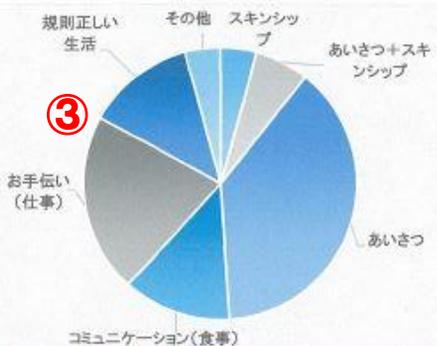
## 家庭教育学級通信～第三回家庭教育学級～

### 「話そう!語ろう!我が家の約束」

令和5年1月30日  
網代小学校 PTA  
成人保体委員会

① 第三回家庭教育学級「話そう!語ろう!わが家の約束」への参加ありがとうございました。90%以上の方が参加していただきました。どのご家庭でも、お子さんと話し合い、約束を決め、素敵な取組を行っていただいたことが、提出していただいたカードから伝わってきました。

さて、各ご家庭ではどのような約束に取り組まれたのでしょうか?  
下に示したグラフは、各ご家庭で取り組んでいた約束を分類したものです。



### ④ 各家庭で取り組まれた約束の一部を紹介

- ・笑顔で、朝あいさつをする
- ・「おはよう」と「おやすみなさい」を言う
- ・「ただいま」「おかえり」を忘れずに言う
- ・毎日あいさつをしてグーかハグをする
- ・一日一回家族みんなで大笑いする
- ・どんな一日だったか、みんなと話そう
- ・家族の一員としてしっかりお手伝いをする
- ・長い時間ゲームをやらない
- ・テレビは9時30分に消す
- ・一日に一回体を動かす

### 取組カード

【子どもから家族へ】  
朝、大きな声であいさつすると気持ちいい。  
【家族から子どもへ】  
毎朝、元気にさわやかにあいさつしてくれて、うれしくなったよ。これからも、毎日グーしようね。

### ⑤ メッセージの一部を紹介します!

【子どもから家族へ】  
役に立てるようになんぼやった。いっしょうけんめいできてよかった。こんなに大変なんだと気づいた。  
【家族から子どもへ】  
大掃除(洗車とお風呂掃除など)を手伝ってもらい、とても助かりました。来年もよろしくをお願いします。

⑥ 今回はお忙しい中、たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。

この運動は、約束を決めて取り組むことにより親子のコミュニケーションを深め、子どもの笑顔を生み出すとともに心を育てることを目的としていました。  
取組を終えた皆さんのカードには、「子ども達だけでなく家族全体で心が温まった」などの感想が見られ、自分も取組後と同じことを感じていたので、とてもうれしい気持ちになりました。

⑦ 今回の取組がきっかけとなり、今後もこうした親子間のコミュニケーションが自然と続き、たくさんの笑顔が生まれるといいなと思います。  
成人保体委員長

★評価は○△×やシールなどさまざまでした。  
★日数も4日～8日まで自由に取り組んでもらいました。

## 5月は「自転車の安全利用推進月間」です！

令和5年に、岐阜県内で発生した自転車利用中の事故における死傷者数は465人（死者8人、負傷者457名）で、前年と比較すると死者は3人減少しましたが、負傷者は42人増加しました。死者8人の内6人はヘルメットを着用していませんでした。

園や学校において、子どもたちは交通安全教室等で交通安全については学びますが、現在「自転車の乗り方教室」については行っていない学校が多いようですので、家庭での保護者からの指導が大切になります。そこで、「家庭教育学級」として、保護者自身が自転車の乗り方について、改めて学ぶ機会・確認する機会を設けられてはいかがでしょうか！

### 自転車安全 運転体験 出前講座



県民生活課では、無料の講師を派遣しています。

- ・1回あたりの参加人数は、15～30人程度が適当です。
- ・原則として10時～16時とし、時間は概ね1～2時間程度です。（土日祝日でも可能です）
- ・シミュレーター用の電源として、コンセントが2箇所必要です。

あなたの町に、専門の講師が出張します！

自転車シミュレータ(体験装置)を使って楽しく交通安全を学びましょう！

### 自転車シミュレータとは？

スクリーンに実際の交通状況を映し、街中で自転車の運転を模擬的に体験できる装置です。

自転車を運転する際に起こりうる危険を体験することで、危機予測能力や安全意識の向上を図ります。



(実際の体験講座の様子)

### お問い合わせ・申込み先

岐阜県環境生活部県民生活課

交通安全・コミュニティ係

〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1

TEL 058-272-8205(ダイヤルイン)

FAX 058-278-2889

メール c11261@pref.gifu.lg.jp

## 令和6年度県職員 出前トークのご案内

県政の重要課題や生活に身近な話題などについて、職員がお話します。また、今後の県政に反映していただけるように、出前トークに参加していただいた皆さまからご意見、ご要望などをお伺いします。

9つの分野から  
テーマを選べます！

出前トークは、**無料**で  
ご利用いただけます。



#### 【対象】

地域の自治会、子ども会、企業、サークルの研修会など、どんなグループでもご利用いただけます。

※営利目的や特定の主義主張の浸透を図る目的の会合などについては除きます。

#### 【期間・場所】

・1年中ご利用できます。  
ご希望の日程をお伝えください。  
※必ずしもご希望の日程に沿えない場合もありますので、お早めにご相談ください。  
※一部の講座では、オンラインによる実施が可能です。  
・場所は皆さまでご用意ください。  
※会場のお借料等については、申し込み団体でご負担いただくようお願いしています。



◆申し込み方法やテーマなど詳しくはこちら

岐阜県広報課 管理広聴係 〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1

TEL: 058-272-1118(直通) FAX: 058-278-2506

E-mail: c11103@pref.gifu.lg.jp 岐阜県庁ホームページ:「県職員出前トークのご案内」

### 「講師」としてご活用を！

岐阜県では、「県職員出前トーク」の取組を、令和6年度も継続して実施いたします。家庭教育学級の講師として、ご活用ください。

各部分野ごとに、様々なテーマを用意しております。（約220あるテーマ一覧表は、岐阜県庁のHPでご覧いただけます。（下の二次元コード）「テーマ一覧表」に掲載のないトピックにつきましても、ご相談に応じます。

#### <防災・防犯>

- ・迫る地震とその対策
- ・風水害から身を守るために

#### <教育・文化>

- ・子どもの読書活動の推進について

#### <環境>

- ・地球温暖化について
- ・ぎふ食べきり運動

#### <くらし>

- ・青少年の安全・安心なスマートフォンの利用について

#### <健康・福祉>

- ・食品の安全
- ・「発達障がい」ってなんだろう？

など

## 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」(旧 歯の衛生週間) です!

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、昔に比べると、むし歯がある子どもの割合が少なくなっていることがわかります。

6歳児のむし歯率は、30年あまりで1/3ほどになっています。これは、フッ素物塗布など、むし歯予防の対する技術や意識が高まったためだと考えられます。

ところで「歯のはたらきは?」と聞かれたら、何が浮かびますか? まずは「食べものをかみ砕き、消化しやすくする」が浮かびますが、実はその他にもあります。

- ・発音を助ける・・・唇や舌の動きを助け、明瞭な発音ができるようにしています
- ・表情を作る・・・顔の形を整えて、美しい表情を作っています
- ・身体のバランスを保つ・・・歯が何本かなくなると転倒しやすくなります  
瞬間的に大きな力を発する時には歯が必要です
- ・脳に刺激を与える・・・咀嚼することで脳に刺激が伝わり、脳が活性化します

大切な歯が1本でもなくなると、かみ砕く能力が最大4割ほど低下しますし、言葉が不明瞭になったり、顔の輪郭が変わり表情が老けて見えるようになったりもします。

大切な歯が失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」です。小さいうちは、仕上げ磨きなどを行い、むし歯にならないように気をつけてみえると思いますが、「仕上げ磨き(確認)は何歳ぐらいまで行うべき?」「歯ブラシは、どれくらいで交換するべき?」「子どもにデンタルフロスは必要なの?」など、疑問はたくさんあるのではないのでしょうか。歯と口腔について、詳しく知ることは、豊かな人生を送るためにとっても大切なことだと思います。

学校歯科医さんが、全ての学校に配置されていますので、是非お話を聞く機会を作られてはいかがでしょうか。まずは、保健室の先生(養護教諭)に相談してみてください。

表 4. う歯を持つ者の割合の年次推移(乳歯: 1~14歳)

年齢(歳)	平成5年(1993)	平成11年(1999)	平成17年(2005)	平成23年(2011)	平成28年(2016)	令和4年(2022)
1	8.3	1.2	3.1	-	-	7.1
2	32.8	21.5	17.8	7.5	7.4	-
3	59.7	36.4	24.4	25.0	8.6	-
4	67.8	41.5	44.2	34.8	36.0	-
5	77.0	64.0	60.5	50.0	39.0	17.6
6	88.4	78.0	63.4	42.1	45.5	30.8
7	90.5	78.0	67.3	55.6	35.3	35.3
8	91.1	85.9	61.7	69.2	55.8	22.2
9	91.5	79.8	72.1	46.7	65.6	20.0
10	66.9	60.7	62.5	52.1	27.3	23.5
11	47.1	41.3	38.3	26.3	28.1	15.0
12	20.3	12.5	17.1	27.0	3.4	7.1
13	7.1	9.2	2.4	14.3	11.1	-
14	3.0	1.4	3.2	-	-	-

注) 平成5年(1993年)以前、平成11年(1999年)以降では、それぞれ未処置歯の診断基準が異なる

## 1~3時間ほど、子どもたちの睡眠時間が不足しています!

「睡眠」について、詳しく学ぶ機会を設けてみてはいかがでしょうか!

「睡眠ガイド 2023」においては、対象者別(成人、こども、高齢者)の睡眠・休養の推奨事項および睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。

<健康づくりのための睡眠ガイド2023>  
令和6年2月 厚生労働省公表

ガイドの15~17頁に、こども版が掲載されています!



全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

### 【睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク】

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

同ガイドこども版より

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li> </ul>
こども	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保する。</li> <li>● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li> </ul>