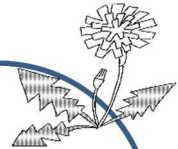


～幼児期は手をはなさず～（子育て四訓より）

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。昨年度に引き続き、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりしています。どうぞよろしくお願いいたします。



### ～抗菌グッズに注意～

新型コロナウイルス、こわいですね。感染予防に手洗いが有効という事で、子ども達にも石けんなどで、しっかり手洗いをさせられていらっしゃると思います。大切な習慣ですね。

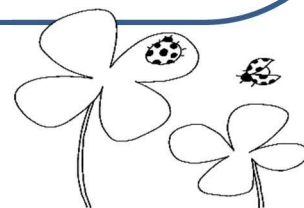
でも、石けんではなく、抗菌作用のあるハンドソープなどを使うと、肌を守ってくれる自分の菌まで死んでしまう事にご存じと思います。石けんを泡立てて洗うと自分の菌も減りますが、死ぬことはありません。そして、ウイルスはちゃんと取り除かれます。「ウイルスを除去する効果は、石けんも抗菌グッズも変わらない」とテレビでお医者さんが答えていました。

抗菌剤を使い続ければ、ある種の抗菌物質は、体内に溜まるそうです。人の脂肪組織、臍帯血、母乳からも見つかっていて、75%の人の尿から検出されているということです。また、この抗菌物質の濃度とアレルギーの重症度に明らかな相関関係があるということでした。（「あなたのからだは9割が細菌」より アランナ・コリン著）

抗菌剤に使われている化学物質は、口に入れる物ではないので、安全性が確認されている物はわずかです。新型コロナウイルスに感染するのもいやだと思いますが、抗菌グッズを使いすぎて、アレルギーがひどくなるのもいやだと思えます。効果が変わらないのであれば、より安全な石けんを選んだり、口に入れても大丈夫な除菌剤に換えていくのも、賢いやりかたかもしれません。

### 免疫力をあげる方法

1. 免疫細胞は、腸にたくさんいます。腸内細菌の大好きな食物繊維をたっぷり食べさせて、腸内環境を良くしておきましょう。
2. 免疫細胞は、皮膚の内側にもたくさんいます。こすると免疫細胞が活性化するそうです。マッサージをしてあげましょう。肌が強い子なら乾布摩擦も有効です。
3. 体温を上げると、免疫力が上がります。運動と入浴は、習慣にしましょう。
4. 甘い物を食べると、免疫細胞がウイルスを食べなくなります。控えめに。

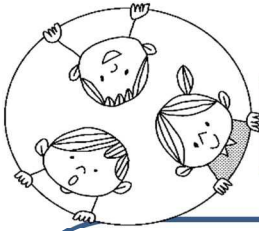


### 教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？  
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子

生涯学習課 25-7232



～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

### 家事をシェアする

「家事」と言うと、炊事洗濯掃除を思い浮かべがちですが、それ以外でもやってもらおうと助かる事がたくさんあります。(ママ以外のおうちの人にも読んでいただくと、いいなと思います。)

#### ・電化製品の手入れや片づけ

掃除機の手入れ、エアコンの掃除、ストーブや扇風機の手入れや片づけの他、キッチンにもいろいろあるので、やることはたくさん。やってもらおうとうれしい。

#### ・車の掃除

我が家では、私の車も夫が洗ってくれる。体力のない私は大助かり。

#### ・排水溝掃除

掃除は、部屋の中だけではない。外回りや、ベランダ、お風呂、洗面所、キッチンの排水溝は定期的な掃除が必要。

#### ・消耗品の在庫管理、詰め替え

これをやってもらおうと、女性は、食品の在庫管理に集中できる。

いかがですか?「うちはあまり家事シェアできてないな」というご家庭は、上記のような事からやってみてはどうでしょうか。もちろん、得意不得意に個人差がありますので、ご家庭で話し合っ、シェアの仕組みを考えてみて下さい。のちに子どものしつけにも繋がりますよ。

### 好き嫌いのない子に育てる

好き嫌いが多い子は、毎日の食事に苦勞するので、育てにくさを感じる人も多いようです。対策を5つほど紹介します。

#### ① お腹を空かせておく

これは、されていると思いますが、食事前にお菓子やジュースを与えては、好き嫌いを直す事は、できません。

#### ② 少量でも、必ず与える

食卓にでなければ、食べる機会はありませんね。「おいしそう!」「いい匂い!」と言いながら大人が食べてみせる事を、繰り返しましょう。

#### ③ 料理前の物もよく見せる

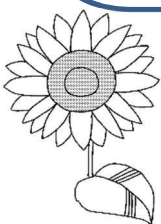
「きれいな色ね」「匂いがするね」「たねがはいつているよ」とか、道を歩いていて、野菜を見たら、一緒に観察する。成長の様子をみる。袋から出して洗ってもらうのもいいですね。

#### ④ 物語を一緒に作る

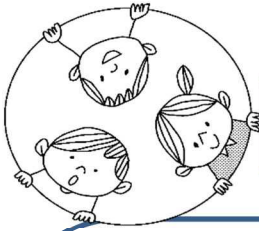
「このトマトさんは、どこから来たんだろう」「どんな人が育てたんだろう」「もしかすると、〇〇くんのような子が、毎日水やりしてたのかも。」など聞きながら、野菜たちがここにくるまでの物語を一緒に考えて作りましょう。

#### ⑤ 外食は控えめに

外食は、刺激的な味が多いので、家庭の味を好まなくなり、食べ物に対してわがままになりがちです。子どもを連れて行くのは、できる範囲で控えめにする方がいいと思います。



家庭教育支援員 清田智子  
菊池市教育委員会 生涯学習課  
TEL 25-7232



～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

### 子どもと遊ぼう

子どもの成長に、大切な事はたくさんありますが、特に大切な「遊び」についてどんなものがあるかを、考えてみたいと思います。

#### ① 体を動かして遊ぶ

外遊び全般。室内でも、跳んだり転がったり、大人の身体によじ登ったりして遊ぶ。

#### ② 人と話して遊ぶ

ごっこ遊び全般。ままごとやヒーローごっこ、どうぶつや物語の登場人物になりきって遊ぶ。

#### ③ 頭を使って遊ぶ

一人遊びでも、運動でも、頭を全く使わない遊びはないが、テレビやゲーム類は、脳の一部しか使わず、頭がボーっとしている状態なので、あまりおすすめできない。

#### ④ 心を動かして(感動して)遊ぶ

友だちと大笑いする。目を輝かせて「見てみて!」と言いに来る。息を止めるくらい真剣に見つめるような遊び全般。(中でも絵本は、子どもの心を簡単に動かしてくれる優秀なツール。)

時々子どもの様子を見て、「いらいらしてる」とか「テレビばかり見ている」とか思った時は、ぜひ、一緒に遊んであげてください。遊ぶ時、上記の4つを意識して遊んでみるといいですね。子どもは満足するまで遊んでもらうと、その後、機嫌良く過ごせます。

### 「伸びる子どもは〇〇がすごい」

榎本博明著

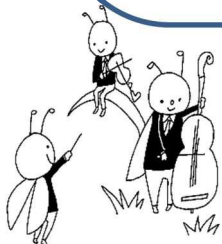
心理学者である著者によると、「IQが高くても学業成績が低い子もいれば、IQはそれほどでもないが、学業成績が高い子がいる。それは子どものEQ(非認知能力)の高さの差」だそうだ。つまり、「EQを高めれば、学力も高める事ができる」と言っているのだ。

EQとは何か。簡単にいえば、忍耐力や粘り強さ、共感性、想像力、などといった「心の知能指数」と言われるものである。これらが高いと、学校の勉強だけでなく、社会に出てもあまり苦労しないそうだ。

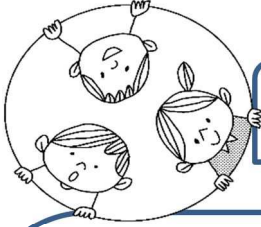
#### EQを高めるポイント

- ① 友だちと思いつき遊ばせる(自発性、集中力、共感性、想像力などが育つ)
- ② 過保護にせず、小さな挫折を経験させつつ、挫折を乗り越える経験もさせる(忍耐力、頑張る力が育つ)
- ③ 社会的に望ましい習慣(食事、睡眠、運動、読書など)を子どものうちに身に付けさせる(習慣の力で精神が鍛えられる)
- ④ ダメなものはダメときっぱり伝え、我がままや規則違反は通用しない事を毅然として示す(我慢する力、感情をコントロールする力が育つ)

子どもが家庭で安心して過ごし、自分のしたい事に取り組みながらも、食事や睡眠についてはきちんとしつけ、ルール違反や言葉遣いなど「いけないことはいけない」と、親が毅然とした態度でいる事が、EQを高く成長させるのだと思いました。



家庭教育支援員 清田智子  
 菊池市教育委員会 生涯学習課  
 TEL 25-7232



～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

### 九州大学島添隆雄先生の講演を 聞きました。(ウェブで)

島添先生は薬学博士で、薬の研究をされていて、漢方薬にも精通されています。薬の専門家である先生が「薬で病気は治らない。治すのは自分の体」と言われています。

インフルエンザも新型コロナも、「どちらかに感染する人。どちらにも感染する人。どちらにも感染しない人」がいる。それは、その人の体の問題がある。

ウイルスも生命体だから、増殖しやすい体に入りたい。健康な人の体には、入りにくいし、入っても増殖しにくい。

「大切なのは体。そのための食」五穀、五果、五畜、五菜を合わせて食べる事。食を充実させて、ウイルスが近寄りたくない体を作る事。米が主食の国は、新型コロナウイルスの死者や感染者が少ない、という統計結果も出ている。(あくまでも、統計です)

炊き立てのご飯とみそ汁、納豆で気を高め、生命力を高めると、病気にならないし、病気を進行させない。

という事でした。

「薬はあくまで手助け」と考え、バランスの良い食事で丈夫な体を作っていく事が、大切のようですね。

### 「子どもがかんしゃくをおこしたら」

子育て中のママから、「うちの子、泣き方が激しくて、、、」とか「私も泣きたくなります」という話を聞きます。

その気持ちわかります。子どもは、感情を抑えられずに、泣いたり、怒ったりするものです。では、どうしたらいいでしょう。

#### ① 子どもの感情が落ち着くまで待つ

黙って抱きしめたり、背中をさすったりする。身体を毛布などで包んだり、ぬいぐるみを抱かせたりするのも良い。

#### ② 落ちついた事を喜ぶ

「泣き止んだね、お母さんうれしい」「笑ったね、よかった!」と、感情が元に戻った事を喜ぶ。(ほめるのではない)

#### ③ 負の感情を認める

「いやだったの?」「悲しかったの?」「わかるよ、そんな気持ちになる事あるよね」などと、感情を認める。

#### ④ 言葉で伝えるよう、教える

「何がいやだったの?」「どうしたかったの?」となるべく言葉で説明させる。「～したかったのね」と確認する。

#### ⑤ 最後に行動を正す

暴力をふるったり、ひどい言葉を使ったりした時は、「人をたたくのは、いけない事。もう、しないでね」「そんな言葉は使ってほしくない」などと伝える。

子どもが泣いた時、怒った時は、「感情のコントロールを学ばせるチャンス」です。「感情には寄り添い、行動は正す」と意識しましょう。

長く泣いて、大人がイライラしてしまう時は、「目の届く安全な場所」で泣かせておくのも一つの方法です。部屋の隅、ソファの後ろ等、「泣いた時に行きたい場所」を子どもと相談して決めておくのもいいかもしれません。

家庭教育支援員  
清田智子  
菊池市教育委員会  
生涯学習課  
TEL 25-7232







～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

### 学校へ行くまでに

小学生になる前に、「これができておくといいいね！」という事を、少し紹介したいと思います。

#### ① 早起きを習慣に

早起きができないと、親子とも毎日大変です。近所の小学生が登校する頃には、朝食や身支度を済ませるのがお勧めです。

#### ② 体力をつける

学校まで歩けますか？昔は、3歳の子は3km、6歳の子は6km歩けると言われていました。休日は、親子で体を動かす時間を作って、体力をつけましょう。

#### ③ 好き嫌いを減らす

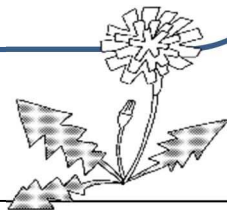
好き嫌いが多いと、給食がストレスになりがちです。「嫌いな物も、少しは食べる」ようにするといいですね。

#### ④ 文章に慣れさせる

文章を理解する力は、短時間では身に付きません。絵本や語り聞かせ・読み聞かせで文章に慣れさせましょう。本は「頭と心の栄養」です。

#### ⑤ 数字に慣れさせる

「今7時よ」「今日は、5日よ」「お皿を4枚出して」と生活の中で数字に慣れさせましょう。10までの数が基本になるので、分からなくても繰り返し言いましょう。トランプの神経衰弱やババ抜きなどで遊ぶのもお勧めです。



家庭教育支援員 清田智子  
菊池市教育委員会 生涯学習課  
TEL 25-7232

### プライベートパーツを教えましょう

世界の国の性教育を始める年齢の平均は、5歳。幼児期は「おしり」などの言葉に抵抗がないので、話しやすい時期です。逆に、大きくなってから性についての話をするのは、ハードルが高くなります。今のうちにプライベートパーツ（口、胸、性器、お尻）について教えておきましょう。

お風呂に一緒に入ったら、プライベートパーツを教えるチャンス。少しずつ、分かり易く、繰り返し話をして下さい。

- ① 口、胸、性器、お尻は大切なところ。他の人が触ろうとした時、見ようとした時は「いやだ」と言って逃げる事。
- ② 他の人のプライベートパーツも大切。あなたが見たり触ったりしてはいけない。人があなたに見せようとした時、触らせようとした時も「いやだ」と言って逃げる事。
- ③ そんな事をされた時、されそうになった時は、相手が誰でもすぐに教える事。

子どもへの性加害者の9割近くは、子どもがよく知っている人と言われます。知り合いにも「いや」と言えるように、普段から「触ったりしない、させない」事が大切です。

保護者は子どものお世話で、子どものプライベートパーツを見たり触ったりする事もありますが「お世話以外では見ない。触らない。自分のプライベートパーツも見せない。触らせない」ようにしましょう。家でふざけて触ったりしていると「いや」と言いにくくなります。

プライベートパーツが映った自分の画像を他人に送ってしまうと、場合によっては勝手に掲載されてしまう事もあります。好きな人にも「送らない」と断れるよう、小さい時から体を大切にすることを教えましょう。それが子どもを守る事に繋がります。