

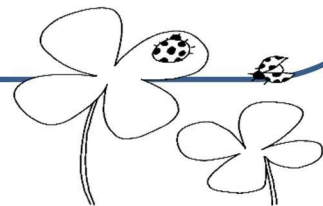
～少年期は目をはなさず～（子育て四訓より）

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。本年度も、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ます。どうぞよろしくお願いいたします。この通信を家庭教育の参考にしていただければ幸いです。

～遊びで、運動。遊びで体力づくり～

今は、新型コロナウイルス対策で、子ども達も不自由な思いをしている事と思います。特に、子ども達が運動不足になりはしないかと、心配している1人です。そこで、1人でもできる身体を動かせる遊びを紹介します。

1. **縄跳び**・・・縄跳びは、1人でもできますし、スペースをさほど必要としません。いろいろな跳び方を楽しんだり、何回跳べたと、表を作って記録を更新していくのも楽しいですね。心肺機能を高めてくれます。
2. **お手玉**・・・室内で1人でできます。やってみるとわかりますが、まあまあな運動になります。「あんたがたどこさ♪」などと歌いながらやると楽しいです。身体視力も鍛えられます。2個が上手になったら、片手や3個にも挑戦するといいですね。コツが知りたいときは、ネットで検索すると動画もありますよ♪
3. **紙風船**・・・ゆっくり落ちるので、小さい子も遊べます。室内でする時は、床にメンディングテープなどを四角に貼って、そこから出ないように遊ばせましょう。安全に遊べますよ。
4. **けん玉、ブンブンごま**・・・運動量としては多くはないですが、けん玉は膝を使い、ブンブンごまは腕を使います。大きなブンブンごまは、けっこう力が必要です。運動にはなりません、あやとりや折り紙も、ひとり遊びにお勧めです。折り紙は、虫や恐竜などを折らせると、男の子もはまります。折り紙の本を与えると、むずかしい物まで集中して折っているのは、男の子だったりします。



子どもが1人になれる場所を

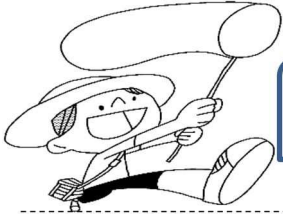
家の中にいると、兄弟げんかが始まったり、かんしゃくを起こしたりして、親もイライラしませんか。そんな時は、子ども自身に「1人になれる好きな場所」を探してもらいましょう。そして、「イライラしたら自分でそこにいくように」と話します。机の下や、押し入れの中、階段の踊り場など、子どもはせまくて少し暗い場所が落ち着くようです。（危なくない場所を選んで下さい）

子どもが、怒ったり泣いたりするのは当たり前です。心を落ち着かせる方法を学ばせましょう。身体を動かすと落ち着く子も多いので、運動も大事です。

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



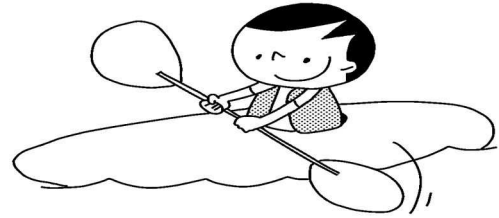
～小学生の保護者の皆様へ～

「7大栄養素」ご存じですか。

以前は「5大栄養素」といっていましたが、最近
は、第6（食物繊維）、第7（ファイトケミカル）の
栄養素も重要だと言われています。ファイトケミカル
とは、植物の中の化合物の事ですから、肉や魚に
は入っていません。食物繊維も肉や魚にはありませ
んから、野菜の栄養は、ビタミン、ミネラルだけ
でなく、もっと色々ある事がわかってきたのです。そ
こで、野菜の栄養についてクイズにしてみました。
子どもさんと一緒に楽しく考えてみて下さい。

夏野菜クイズ！！

- ① 「リコピン」という赤い色素（ファイトケミカル）の働きで、抗酸化作用が高く、「子どもの好きな野菜1位」に選ばれたこの野菜は何？
- ② 90%以上が水分。栄養が少ないと思われるけれども、利尿作用があり、むくみ解消に役立つ。イボがある緑色のこの野菜は何？
- ③ 緑色の成分「クロロフィル」（ファイトケミカル）やビタミンが多く、抗がん作用が認められているが、以前は「子どもの嫌いな野菜」のトップだったこの野菜は何？
- ④ 水溶性の食物繊維が多く、腸内の有害物質を出して、便秘を防ぐ働きがある。切るとネバネバする、断面が星形の（丸もある）この野菜は何？
- ⑤ 日本人初の女性化学者が発見した紫色の「ナスニン」（ファイトケミカル）は、ブルーベリーと同じアントシアニン系。目に良いこの野菜は何？
- ⑥ ビタミンCがレモンより多い。血糖値や血圧を下げ、整腸作用もある。にがくてでこぼこした栄養満点の、この野菜は何？（苦み成分モルデシンは、ファイトケミカル）



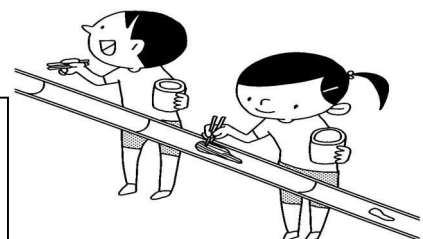
答え

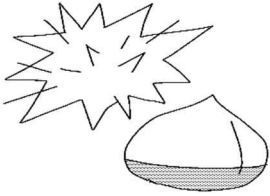
- ① トマト 「リコピン」は、油と相性が良く、一緒に取ると吸収率が上がる。保存はへたを下にして。
- ② きゅうり 身体を冷やすので暑気払いに最適。ぬか漬けにするとビタミン類が倍増する。
- ③ ピーマン 輪切りより縦に切る方が、苦くない。又、赤ピーマンになると、「クロロフィル」は減るが、ビタミンや甘みが増える。
- ④ オクラ 切ってからゆでると、ビタミンも水溶性食物繊維も、流れる。ゆでてから切るか、生がおすすめ。
- ⑤ なす これも身体を冷やすので、夏に最適。「ナスニン」は水溶性なので、あく抜きは短時間で。
- ⑥ ゴーヤ ワタは果肉よりビタミンCが多い。輪切りでワタごと使うか、ワタのみの料理もお勧め。

野菜の栄養を楽しく知って、「野菜が大好き！」という子がもっと増えてくれればと、思います。丈夫な子に育ちますよ。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232





「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うです。そして、それは子どものEQ（非認知能力）の高さの差」つまり、「EQ を高めれば、学力も高める事ができる」と言っているのです。

EQ とは何でしょう。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」と言われるものです。これらが高いと、学校の勉強だけでなく、社会に出てからもあまり苦労しないそうです。

EQ を高めるポイント

- ① 友だちと思いきり遊ばせる（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着けさせる（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、感情コントロールの力が育つ）

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。

正しい座り方、できていますか。

最近は、椅子に長時間座るのがつらくて、「授業に出たくない」という子もいるらしいですね。つらい、とまではいなくても、姿勢が悪いと、呼吸が浅くなり、血流も悪くなり、頭がボーっとして勉強に身が入りません。家でも、食事の時やテレビを見ている時、正しい座り方ができているか、時々見てあげるといいですね。

正しい椅子の座り方のポイント

- ① 椅子に深く座る
- ② 足は軽く開き、足の裏とおしりの3点を意識して座る
- ③ 足首も、膝も、太ももと上半身の間も、約90度に
- ④ 骨盤が前後左右に傾いてない事を意識する（後ろに倒れている事が多い。尾骨の下にたたんだタオルを敷くと、骨盤が楽に立つ）
- ⑤ どんなに、正しい姿勢でも、時々立ち上がって休憩を

正しく座れば、交感神経が優位になり、集中できるので、学習効果も高まります。中学生になる前に、「正しく楽な座り方」を身に付けておくと受験の時も、役に立ちますよ。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232





「家庭でのコミュニケーション」

子どもさんと話していますか？人と会ったり、話したりする機会が減っている今だからこそ、家庭でのコミュニケーションは大切です。

「子どものコミュニケーション能力」を高めるのに1番いいのは、家庭でよく話を聞いてやる事だそうですよ。

聞く時に大切なのは、おおむね3つです。

- ① 話をさえぎらない（自分の話はしない）
 - ② 話の内容に合わせた表情で短く相槌を打つ
 - ③ 話が途切れた時は、3秒以上待つ。しゃべらない時は、話の内容に合わせた質問をする（話が続けられるよう関連する質問をする）
- この時重要なのが、態度です。どんなに「それは良かったね」と言っても、顔を見てなかったり、無表情だったり、声が怒っていたりすると、子どもは「否定」と受け取り、だんだん話さなくなります。自分はちゃんと聞いているつもりでも、子どもが「聞いてくれていない」と思ったら残念な事ですね。

「メラビアン^①の法則」では、言葉だけではたったの7%しかコミュニケーションの条件はそろわないと言われています。55%が笑顔や身振りなどの態度、38%が声、だそうです。「何と言ったかより、どんな風に言ったか」の方が重要らしいですよ。

真剣な顔で、ある時は楽しそうに、ある時は悲しそうに、子どもさんの話をしっかり最後まで聞いてあげて下さい。聞いてもらえた子どもさんは幸せです。子どもさんの幸せは、親御さんの幸せですよ。子どもさんの話をしっかり聞いて、子どもさんと共に幸せになって下さい。

応援しています！

「丈夫な体を作る」

冬になり、新型コロナウイルスの感染者が再び増えています。そんな中で、「感染しにくい体」「感染してもウイルスが増殖しにくい体」にする事を考えてみたいと思います。

① 粘膜を丈夫にする

ウイルスは粘膜から侵入します。「粘膜を丈夫にするビタミン」が豊富な緑黄色野菜を食べましょう。また、納豆、ネギ、レンコンなどのネバネバした物や良質の油も粘膜にいいと言われています。

② 免疫細胞をちゃんと作る

ウイルスをやっつける免疫細胞も、他の細胞と同じく、たんぱく質でできています。大豆や卵、魚や肉などのたんぱく質を毎食摂るようにしましょう。

③ 免疫細胞を活性化させる

汗ばむ程度の有酸素運動は、免疫細胞の機能を高めるので、歩くのがお勧めです。子どもはできるだけ、学校まで歩かせましょう。

逆に甘い物は、免疫細胞の「ウイルスや菌を食べる力」を衰えさせます。おやつに食べるなら、ビタミンや食物繊維も摂れる果物やナッツ類が、お勧めです。

④ 免疫細胞を休ませる

睡眠中は免疫細胞も休み、栄養補給をして、昼の活動に備えます。睡眠不足の人は、風邪を引く割合が約2倍になるので、「十分な睡眠」は大切です。子どもは特に早く休ませて、たっぷり眠らせましょう。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232





脳の可能性は無限大

最近、脳の研究が進んでいます。以前は「脳細胞は増えない」と思われていましたが、今は「海馬の細胞は鍛えれば増える」とわかっています。

物理的な事だけではありません。脳はとてもデリケートで「できない」と思った時点で、その方面の成長を止めると言われています。特に子どもは、保護者から「あなたは無理」と言われたりすると、そのまま受け止めてしまいます。それは、とても残念な事ですよ。

うちの長男が高校に入学した日、担任の先生がこう言われました。

「お子さんたちには無限の可能性があります。でも、お子さんが希望を膨らませて『東大に行きたい』と言っても、親御さんの方が『行けるはずがない』と言って芽を摘んでしまう、という事がよくあります。いいですか。あなた方のお子さんは、日本中のどこの大学にだって行ける力があるのです。3年間その事を忘れず、お子さんを信じてサポートしてあげてください」先生は東大を例に出されましたが「保護者が自ら子どもの可能性を狭めるのは、もったいない」と言いたかったのだと思います。

息子は当時、高校1年生。3年間がんばれば東大も夢じゃない。という事は、、、皆さんのお子さまは、まだ小学生。可能性はまさに無限大。勉強も運動もどこまでだって伸びて行けます。

いい所、得意な所、がんばっている所に目を向けて「うちの子、なかなかやるわね」と思って下さい。ポイントは「①他の子と比べず、以前と比べて良くなっている所を話題にする②がんばっている点を喜ぶ③失敗しても、取りくんだ事に感心する」です。保護者の皆さんが未来を信じて、子どもさんの脳を大きく成長させて下さいね。

栄養バランスのいい献立

新型コロナへの対策の中で「栄養バランスが大事」とよく聞きます。そこで、「簡単で栄養バランスのいい献立」をご紹介します。

① 野菜入りの汁物を作る

まず、野菜を使って汁物を作る。あまり野菜がない時は、人参や玉ねぎを使って。その汁にキノコやワカメ、春雨、芋などで変化をつける。味を味噌、しょうゆ、コンソメ、中華、トマト、豆乳、カレーなどと変えていけばバリエーションが出る。

② 青物野菜で1品（冷凍野菜も便利）

ほうれん草、春菊、小松菜、ニラなど、青物で1品作る。青い野菜がない時は、ひじき、もずくなど海藻を使う。葉酸やクロロフィル（ファイトケミカル）が取れる。

③ その他の野菜や豆類でもう1品

根菜類、豆類はミネラルや食物繊維が豊富。生野菜はビタミンCや酵素が取れる。浅漬けや切り干し大根、大豆の五目煮などの作り置きを出してもいい。同じ物が続いてもメインが変われば大丈夫。

④ 最後にメイン（タンパク質）

メインはがんばらない。肉や魚を塩コショウで焼く。みりんと醤油で煮る。味噌とみりんを塗っておいて焼く。バター醤油や味噌マヨでホイル焼きなど、シンプルに。できれば、肉と魚を1日交替で。

子どもに「今日は何食べたい？」と聞くのは、お誕生日の時ぐらいにしましょう。保護者が献立の主導権を握り、簡単で体が喜ぶ食事を用意してあげてください。

家庭教育支援員 清田智子

菊池市教育委員会 生涯学習課 TEL25 - 7232