



菊池市家庭教育通信 令和3年度第1号

R3. 5. 18

～中学生の保護者の皆様へ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。本年度も5回程度通信を発行し、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしていきます。子育ての参考にさせていただければ嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

運動は、メリットがいっぱい

ある精神科の先生によれば「毎日ぐっすり眠れているけれども、うつです」という人はいないそうです。また「週に2回は1時間以上しっかり運動していますが、うつです」という人も基本的にいないそうです。人間の精神状態には、運動と睡眠が深く関わっているという事です。

運動と言えば、こんな事がありました。以前、私が車で帰る途中、雨の中男子高校生が、バス停から歩いて帰っているのを見かけました。彼の親とは面識があり、家までずいぶん遠い事を知っていた私は、車を止め「家に帰るの？送ろうか？」と声をかけました。すると彼は「ありがとうございます。でも今、部活もしてなくて、運動代わりに家まで歩くようにしているんです」と答えました。彼は中学の時から「医者になりたい」と勉強をがんばっていました。高校でも自分を律してがんばっていると知り、うれしかったものです。

彼のように運動の機会が少ない場合も、登下校で歩くだけで、いい運動になります。朝が遅いと、つい車で送りたいくなりますが、歩けば血流がよくなり、ストレスも軽減され、脳も活発に働くようになるのです。歩かせないのはもったいないと思います。重い鞆を持って歩けば基礎体力もつき、夜もよく眠れますので、特別な事情がない限り、徒歩通学はお勧めです。

ハンドサイン、ご存知ですか？

声を出さずに助けを呼ぶ方法として、ハンドサインがあります。このサインを知っていれば、サインを見た時に警察に連絡したり、自分が危ない目にあった時でも使えますので、ぜひ、知っておいてください。

ハンドサインのやり方

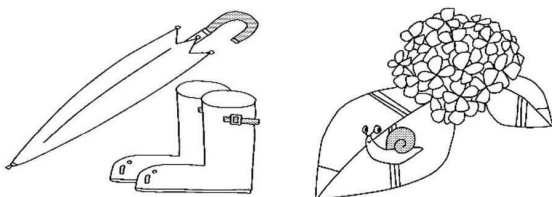
- ①助けてほしい人に向かって、片方の手のひらを広げて見せる。
- ②親指を折り曲げる
- ③他の4本の指も全て曲げ、親指を包む

「カナダ女性財団」やアメリカの「女性基金ネットワーク」が推奨しているサインです。世界共通のサインとしてSNSなどで広がっていて、日本でも多くの人を知ること、犯罪の抑止になるのでは、と思っています。

ネットでみると、「ハンドサイン 助けて」で説明や動画も出てきますので、子どもさんと一緒に見ておかれるといいと思います。

ハンドサインの例

- ①DV 被害者の妻がリモートで友達と話しながら、夫に気づかれずにハンドサインを送る
- ②車で誘拐された男の子が赤信号で止まった時に窓から歩行者にハンドサインを送る
- ③監禁された女性が、家の窓から外の人にハンドサインを送る
- ④誘拐されそうな女の子が、通りすがりの人の袖を引っ張り、ハンドサインを見せる



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