

～少年期は目をはなさず～（子育て四訓より）

こんにちは。地域学校協働活動推進員（家庭教育支援員）の清田智子です。職名は変わりましたが、職務内容は昨年度と同じで、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。この通信を家庭教育の参考にいただければ幸いです。



## ～歩く事は、心も体もすこやかに育てます～

4月は、入学進級の季節ですね。新1年生は、ランドセルが大きくて歩かせるのがかわいそうな気がするくらいです。でも、ご存じの通り、歩く事はとても良いことです。昨年、澤口俊之先生（脳科学者）の講演会に行きましたが、「歩く事が、1番脳に良い。毎日20分間の早歩きを3ヶ月続けると、前頭葉が30%発達する」と言われ、「そんなに！」と驚きでした。

20分と言えば「子ども達の登校に要する時間と同じくらい」というご家庭が多いのではないのでしょうか。起きるのが遅くなったりすると、つい送ってあげたくなるかもしれませんが、なるべく歩く習慣をつけてあげるといいですね。歩く事は、血流もよくなり、ドーパミンも増え、やる気アップにも繋がります。もちろん、体力もアップしますし、友達とコミュニケーションを取る時間も増えます。なので、「学校まで歩いて行く、歩いて帰る」という仕組みは、子どもの為になかなかいいと、私は思います。

学校からとても遠く、どうしても車で送らないといけないご家庭は、登校前に一緒に散歩をするとか、学校まで送らず少し遠くに降ろすなど、工夫されるといいかもしれません。子ども達が心も体もすこやかに育ってくれる事を願っています。

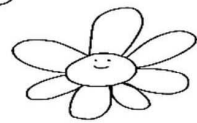
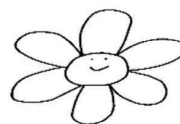
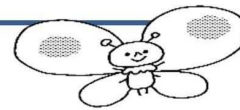


## 言葉のしつけ、していますか

子どもは、いろんな言葉を覚えてきますが、その中には、いい言葉も当然あります。悪い言葉を使っていたら、大人がすぐに反応しましょう。黙っていたり、ニコニコして聞いていたりすると「この言葉は使って良い」と思ってしまい、後で注意してもなかなかおきません。

「バカ」「しね」「うざい」などのネガティブな言葉を使ったら、「そんな事を人に言ってはいけない」「そんな言葉は、嫌い。言ってほしくない」「そんな言葉を使うなんて悲しい」など、自分の考えをしっかりと伝えてあげましょう。

怒ったりどなったり、笑って言ったりするのではなく、真顔できっぱりと言うことです。



## 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。

地域学校協働活動推進員

（家庭教育支援員）

清田智子

生涯学習課

25-7232