

## 菊池市家庭教育通信 新学期号

R2. 4. 24

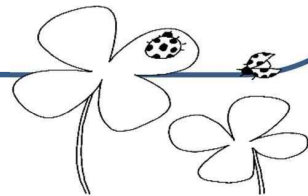
～少年期は目をはなさず～（子育て四訓より）

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うれしいです。

### ～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。動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が、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