



皆様こんにちは。私は今年度から、家庭教育活動を行う体制づくりを推進する「地域教育コーディネーター」として活動していく事になりました、清田智子と申します。住所は泗水町高江です。この通信の発行（年4回程度）、教育相談、親の学びのプログラムの企画などを行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



6歳までは苦手意識がないという事実

個人差はありますが、おおむね6歳までの子どもには苦手意識がなく「自分はなんでもできる」と思っています。逆に言えば、6歳からは苦手意識が出てくるので、それまでの経験が、重要になってきます。そこで、家庭では、

- ① 「下手ね」「だめね」「なにやっているの」といった否定的な言葉をかけない。
- ② 運動、読書、手先を使った遊び、多くの人と関わること、話すことなど、なるべく様々な事を、経験させておく。
- ③ 「できた!」「おもしろい!」「楽しい!」といった感動体験につきあう。子どもが、感動してもうまく言葉が出ない時は、感動を言葉にしてあげる。

といった事に気をつけてあげて下さい。ちなみに、感動体験は、毎日の生活の中にたくさんあります。子どもと一緒に見つけてみましょう♪



みそ汁、飲んでいますか？

「みそ汁は朝の毒消し」という言葉があります。みそ汁が苦手だった私に祖母がいつもこの言葉を言っていました。「だから食べるといかにとよ」と。

今、和食が見直されていますが、特にみそ汁はいいことがいっぱいです。体が温まり、腸内環境が改善され、栄養バランスが良く、集中力も高まるので、成績も良くなると言われていますね。

日本のスーパーフード「みそ汁」を食べ、子どもたちへ伝えていくのも大人の役目かなと思っています。

コーディネーターが教育相談をお受けします。

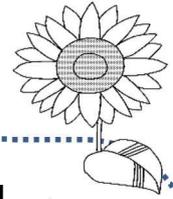
- ① 相談したい方は、生涯学習課にお電話を下さい。その時、相談者様の連絡先を、職員にお伝え下さい。
- ② その後、コーディネーターから相談者様に、お電話をして、相談の日時の調整を致します。
- ③ 市役所の相談室でお話を伺います。
どうぞお気軽にご利用ください。

地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232



夏のお出かけは事故に注意！

夏は、楽しいお出かけも多い分、事故も多いですね。子どもの命を守るのは、そばにいる大人です。あぶない事をしている時はもちろん、しそうな事は事前に話をしてから、出かけましょう。

「こうしてはダメ」ではなく、「こういう時は、こういう風に行動しなさい」と具体的に教えたり、「どうするといいと思う？」と考えさせたりするといいですね。

たとえば道路を歩く時、車から降りてぱっと走って行く子どもには、「走ってはダメ」ではなく「道を歩く時は、お母さんと手をつないで歩きましょう」と具体的に言ったり「車から降りたら、どうするの？」と聞いてみたりします。道路を歩く事に関して言えば、「1年生になった時、一人で安全に歩けるようになっていく事」が目標ですね。

その他の安全に関する事も、大人がしっかり教えてから、出かけましょう。命を守る教育は、子育ての中でも最優先事項と思います。

スポーツ飲料に気をつけて

暑い夏は、熱中症が心配ですね。予防のためスポーツ飲料を飲んでいる人も多いと思いますが、飲み過ぎによる健康被害が報告されていますので、注意が必要です。

スポーツ飲料には糖分がはいっていますが、糖をエネルギーに変換するビタミン B1が入ってない為、飲み過ぎると脚気やウェルニッケ脳症になる場合があるそうです。病気ではない子どもの普段の飲み物は、味の無い水やお茶でいいかもしれません。

「コミュカを育てよう」

昔は「コミュニケーション能力なんて、自然に身につくもの」でした。でも今は、「ほったらかしていたら、コミュ障になるかも」です。

理由は、長くなるので説明しませんが、では、何に気をつけたらいいでしょう。

① 子どもの言葉、表情、動作に大人が反応し、言葉をかける。

子どもの動きを、目の端でいつも見てるといいですね。大人の反応する力が大切です。

② 子どもの話をゆっくり聞いてやる。

言葉が出ない時は、「・・・だったのね」とフォロー。特に怒り、悲しみ、喜びなど、気持ちを話す事は、子どもにはむずかしいものです。「うれしかった？」と聞いたり、「悲しかったのね」と言ってあげたりすると、だんだん自分の気持ちを話せるようになります。

③ いろいろな言葉を教える。

一番いいのは本の読み聞かせです。家族や友達との会話だけでは、同じような言葉を使ってしまうがちですが、本には日頃は使わない美しい言葉が、たくさん詰まっています。



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232



☆甘い物に注意しましょう☆

冬は風邪やインフルエンザが流行りますが、甘い物を飲んだり食べたりすると、風邪を引きやすくなる事はご存じですか？

甘い物は、人の体に様々な悪さをしますが、その一つに免疫不全を起こす事がわかっています。（「白い悪魔 白砂糖はも～いらぬ」真弓貞夫著より）白血球は、細菌やウィルスなどをパクパク食べる「食食能力」を持っていますが、白砂糖を取るとその能力が衰えるそうです。（白血球もお腹がいっぱいになってしまうのでしょうか？）さらに、好中球やリンパ球の働きも低下させるそうですよ。

デンプンから消化された糖では、この現象は起きないそうなので、ご飯は安心して食べられますね。

甘いお菓子やジュース、料理に使う砂糖の量に注意して、冬を元気に乗り切りましょう！

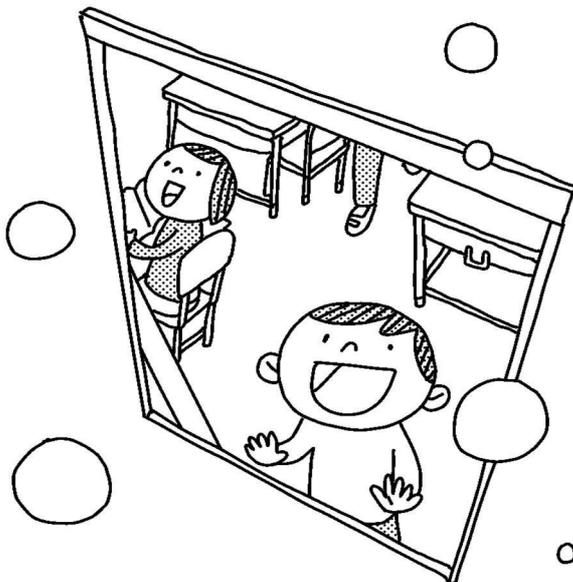
※おでかけリスト、ただいまリストを作ってみませんか。できれば、お子さんと一緒に取り組んでみましょう。

（例）おでかけリスト（子ども用）

- ① リュックに入れる
 - ・はんかち ・ていっしゅ
 - ・たおる ・きがえ
 - ・おちゃ ・ビニールぶくろ2まい
- ② トイレに行く
- ③ ぼうしをかぶり、リュックをせおう

（例）ただいまリスト（子ども用）

- ① ぼうしと、リュックをおいて、てあらい、うがいをする
- ② リュックのなかみを、ぜんぶだす
- ③ せんたくものは、せんたくかごへ、ゴミぶくろは、ごみばこへ
- ④ つかわなかったふくやティッシュなどは、もとのぼしょへかたづける
- ⑤ リュックとぼうしをかたづける



小さい子には、絵を描いて見せるのもいいですね。我が家流のリストを作り毎回同じ事をさせていると、自分でできるようになってきます。

小学生になった時に、ランドセルの片付けや時間割が、言われなくても自分でできるようになる事を目標に、今から少しずつ教えていきましょう。

地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232



春は片づけに最適の季節！

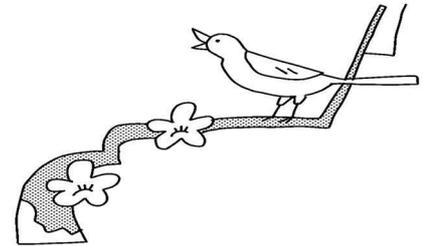
寒い日はありますが、太陽は明るさを増し、春もそこまで来ています。この時期に少しずつ不要品を処分していくと、新年度を気持ちよく迎えますよ。

片づけは、保護者として重要なスキルです。「親はどんなに疲れていても、『子どもの食事を準備する事』と『ゴミを捨てる事』だけは、しましよう」と学びました。（「完璧な親なんていない」より）

小さい子どもがいると、ゴミも不要品もいつのまにかたまります。忙しい中にも

- ・ゴミは、即座に捨てる
- ・不要品は、次々に段ボール箱へ入れてしまい、いっぱいになったら中身を処分
- ・迷う物も、迷い箱に次々に入れて、いっぱいになったら、処分するかどうか決め、中身を空にする。使うなら、必ず置き場所を決める
- ・増えすぎたおもちゃは、半分押し入れに入れて時々交換
- ・子ども服は、枚数を決め、子どもが出し入れしやすくする（例：靴下や肌着、シャツやトレーナーなど部屋着は 7 枚以内。季節外の服、外出着、小物は親が管理する。）

などなど、やりやすい方法で取り組み、新年度をすっきりとした気持ちで迎えられるといいですね。

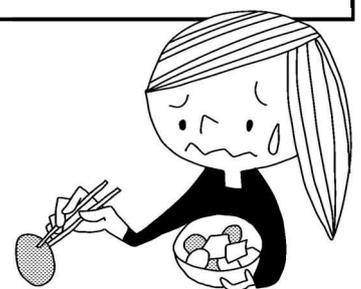
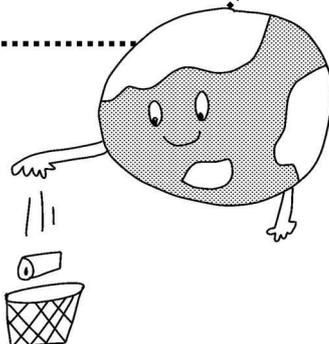


調味料は本物を使っていますか？

最近、発酵食品が体にいいと注目されています。

日本の調味料は、みそ、しょうゆ、酢、みりん、カツオ節、塩こうじなど、発酵食品だらけですね。でも、市販されている物の中には、化学物質など、いろいろな物を混ぜてそれらしい味にしてある物がけっこうあります。

体にいいと思って買ったのに、発酵食品ではなかったら、残念ですね。原材料をよく見て、昔ながらに発酵させてある物を使いましょう。「しょうゆ一滴、千の味」というくらい、本物は味も違います。原材料にカタカナがあったら、化学物質を使っている可能性が高く、要注意だそうですよ。



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232