



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

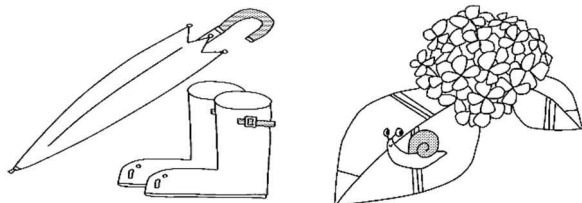
- ①助けてほしい人に向かって、片方の手のひらを広げて見せる。
- ②親指を折り曲げる
- ③他の4本の指も全て曲げ、親指を包む

「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になり、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

夏休みの勉強方法

夏休みは、普段とどこが違うかと言うと、自由な時間がたっぷりあります。時間をうまく使うやり方を学んでもらって、楽しい事も勉強もしっかりできた！という夏になるとうれいすね。

始める時間を決める

勉強や手伝いなど、やらなければいけない事は始める時間を決めましょう。「朝食の後」とか「部活から帰ってすぐ」など行動と結びつけて始めるのもおすすめです。

終わる時間を決める

テレビやゲーム、漫画を読む等、楽しい事は終わる時間を決めましょう。30分とか1時間等、タイマーを使うのもいいし、「ここまで読んだら終わり」「このゲームをクリアしたら終わり」等と決めるのもいいと思います。終わりを決めてから始める習慣をつけましょう。

何度始めてもいい

勉強は飽きたらやめて、また始めればいのです。朝食後10分、漫画の後20分、部活の後10分、入浴後20分でも、合計1時間です。だんだん慣れて長くできるようになります。何度も勉強を始めましょう。

何度もやめる

マンガもゲームも、何度もやめましょう。「またやれる」と思う事で、気軽にやめられるようになります。やめる時は、すぐに立ち上がり、棚の中や引き出しの中等に必ずしまって次の行動に移りましょう。軽く体を動かしてから、次の事を始めるといいです。

夏休みのお昼ご飯

夏休みは、自分のご飯は自分で作らせてみましょう。一人分なら、少しあればいいし、簡単な物で大丈夫です。気軽にやらせましょう。作るのは、下記の3種類で十分です。

① おにぎり

おにぎりなら、おかずがあまりなくても、満足できますね。塩むすびなら簡単です。梅干しやおかか、塩こんぶ等が入っていれば尚いいです。海苔やおぼろ昆布を巻くのもおいしいです。

② たんぱく質のおかず

目玉焼きやゆで卵なら簡単です。青菜の卵とじも、野菜も一緒に摂れるのでお勧めです。卵焼きも時々作らせてみましょう。

鶏もも肉や豚バラ肉を塩コショウで焼くのも簡単でおいしいですよ。魚も塩ジャケや塩サバ、シシャモなら焼くだけです。

③ 野菜のおかず

ピーマンをウインナと炒める、レタスやキュウリ、トマトなどを切ってドレッシングをかける、ナスを焼いてポン酢をかける、ブロッコリーを茹でてマヨネーズをかける等、簡単にできる物を教えましょう。

コツは、簡単にできて、なるべく自分の食べたい物を作らせることです。全部させるのが無理なら「野菜は切ったから、自分で炒めて食べてね」でもいいと思います。栄養が不足しそうな時は朝晩で補ってあげましょう。

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

～家庭教育支援への個別相談もご対応します。
お気軽にご連絡ください。～

野菜の力

子どもさんたちは、野菜は好きですか？「なかなか食べない」という人も多いかもしれません。でも、中学生にもなれば、栄養のこともいろいろ勉強していると思います。苦手な野菜も「こんな栄養があるから食べようね」と話すのもいいと思います。

ビタミン

ビタミンは太陽の恵みです。太陽を浴びた野菜には、ビタミンがいっぱい。人間が体の中で作る事ができず、摂らなければいけないビタミン群は13種類ありますが、そのうちB12以外は、野菜で摂れます。野菜、すごい！

ミネラル

ミネラルは、主に土の恵み、海の恵みです。根菜類や海藻類を食べましょう。ミネラルは、魚や肉類にも含まれているので、バランスよく食べましょう。

食物繊維

昔は、何の栄養もないと思われていた食物繊維ですが、腸内細菌のえさになる事がわかり、今は、第6の栄養素に入れられました。食物繊維は、肉や魚には入っておらず、野菜や海藻、全粒穀物等から摂れます。自分のお腹で活躍している細菌たちの為にしっかり食べましょう。

ファイトケミカル

ファイトケミカルとは、植物の色や香り、辛み、ネバネバ成分などの事です。ポリフェノール、カロテノイド、含硫化合物等があり、抗酸化作用が高く、人の体にいい事が分かっています。ファイトケミカルも肉や魚にはありません。…という訳で、野菜もしっかり食べましょう。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL：25-7232

集中力を養う方法

「うちの子、集中力がないんです。どうしたらいいでしょう」

「はい、大丈夫。それが当たり前です。子どもは、気が散りやすいのが普通なのです。」

「良かった。じゃあ、そのうち集中できるようになるんですね、安心しました。」

いえいえ、そうではありません。集中力がないのは普通ですが、だから、集中させる工夫をする必要があります。

例えば、小学校の時「キャラクターのついた学習道具は持たせないで下さい」と言われた事があるのではないのでしょうか。それは、そのキャラクターを見ると、意識がその世界に行ってしまうから禁止するのです。

中学生もあまり変わりません。子ども部屋に好きなコミックやお気に入りのぬいぐるみ、フィギュア等があれば、気が散るのも当然です。既に置いてある時は、話し合っって押し入れに片づけたり、別の部屋に移したり、勉強中には視界に入らないようにするといいと思います。

宿題を始めても、ゲーム機がそこにあれば、ついゲームをしたくなります。大人だってスマホが目に入れば、つい見てしまいますよね。同じです。意志の問題ではないのです。まず勉強机や子ども部屋の環境から見直しましょう。

もちろん、親からの押し付けでは反発しますから、話し合っってやってみましょう。うちの長男は「コミックだけは部屋に置かせて」と言うので、後ろの本棚にならいい事にしました。長女はお気に入りの人形を「これだけは机に置かせて。勉強中は絶対に触らない。触った時は取り上げていいから」と交渉され、了解しました。一人ひとり、いい方法は違いますので、その子にあったいい方法が見つかるといいですね。応援しています。



効率的な勉強とは

理解する為の勉強

新しい単元を学ぶ時は、まず予習でざっくりと全体像を掴みましょう。自分で詳しく勉強しようとしても、頭に入りにくいものです。教科書の見出しやイラストを見て大まかに頭に入れます。次に、授業で先生の話聞き、詳しい内容を学びます。大事な所は、自分の言葉でノートに書きます。帰ってからノートで大事な所を中心に復習すると、予習、授業、復習と3回、学習することになり、理解が深まります。

覚える為の勉強

単語や漢字、歴史の年号等、いわゆる暗記物は、何度も見る、聞く、書く事が大事です。机に向かうのもいいですが、すきま時間に単語帳を見たり、トイレやリビングに漢字表や年表を貼って、ブツブツつぶやいたりするのもお勧めです。声を出したり歩いたり等、体を動かすと覚えやすくなります。

練習が必要な勉強

数学の計算練習、英語のリスニング等は、短くていいのでなるべく毎日やりましょう。15分だけやるとか、1ページだけやるとか、少ない時間でいいので集中してやるといいですね。

脳は飽きっぽい

脳の集中力は約15分。でもそれは、同じ事を続けた時です。英語の単語帳作り、計算練習、国語の問題集、理科の予習と違う事をやれば、1時間でも脳は飽きません。又、好きな勉強は、長くても楽しいものです。飽きっぽい脳と上手につきあって、楽しく勉強を続けて下さい。

思春期のトラブルを乗り越える

アメリカでは、思春期の子どもにトラブルが起きると夫婦共に仕事をセーブして、子どもと向き合う時間を増やすようにすると聞きました。「子どもと向き合うのは親の役目」「自分たちにしかできない事」という認識なのです。

思春期は、トラブルが多いと思います。我が家も色々ありました。例えば、理科の実験中に友だちにヤケドをさせ、親子で謝りに行った事があります。涙目で「すみませんでした」と頭を下げる子どもに、相手の親御さんは「心配したでしょう、ごめんね」と逆に気遣って下さいました。親子共々涙が出るほどうれしく、ありがたかったのを覚えています。

ある時は突然「学校、行きたくない。休みたい。」と子どもが言い出しました。いくら聞いても理由は言わず、夫は長期出張中で、一人で心を痛めました。親の力だけでは限界があると思い、知り合いに相談し、他の人の力をいっぱい借りて乗り越えました。

子どもが泣きながら、いじめを受けている事を告白した事もあります。子どもが自分で解決できる事ではないと思い、担任や学年主任の先生に相談しました。夫とも話し「解決しなければ、教頭先生、校長先生の所へも夫婦で行こう」と決めていましたが、先生方の適切な指導のおかげでいじめは止まりました。半年かかりました。

後で聞いたら、子どもの友達にも様々なトラブルがあったそうです。思春期のトラブルを恐れずしっかり向きあい、親子で思春期を乗り越えてほしいと思います。応援しています。

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記のURLまたはQRコードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL：<https://logoform.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会
生涯学習課 TEL 25-7232





早寝早起き朝ごはん

朝ごはんの重要性は、証明されつつあります。エネルギー源としても重要ですが、体内時計を整えたり、体温を上げたりする事にも関わっています。

時々、「現代人はエネルギー過多なので、一日2食で良い」という人がいますが、それは子どもには当てはまりません。成長期の子どもは、一日2食では栄養不足になります。私は、女性も朝食を抜いてはだめだと思います。男性に比べ1食の量が少なく、毎月の生理で貧血になりがちですから。

以前、保健室に来る中学生に「朝ごはんを食べてきたか」と聞いた事があります。多くの子が「食べてきた」と答えましたが、「何を食べたか」聞くと「食パンだけ」「菓子パン」「ドーナツ」「カップ麺」「おにぎりのみ」と、栄養バランスが悪い物がほとんどでした。中には「みそ汁を作ってくれるけど、食べない」という子もいました。むずかしい年頃ですね。

食事は、体を作る源であると同時に、心や脳への影響も大きい事がわかっています。甘い物を多く食べると怒りっぽくなったり、集中力が続かない傾向にあります。逆に水分をこまめに摂るだけでも、頭の働きが良くなりますし、朝からたんぱく質と炭水化物を両方摂ると、摂らない時より、計算ミスやケアレスミスが少なくなる事がわかっています。

そう考えると、朝ごはんは「菓子パン」は残念な食べ方ですね。健やかな脳と心と体の為に、バランスの良い食事について、子どもさんと話し合ってみるのもいいかもしれません。

スマホやゲーム依存にならないために

あなたのお子さんは、スマホやゲームをしないと、イライラしませんか？又、ゲームをやめるように言うと、激しく怒りませんか？それは依存症の一手手前かもしれません。

中高生の7人に1人が、スマホやゲームの依存症予備軍と言われる時代です。依存症になってしまったら、自分の意志や家族の助けで治せるものではありません。依存症にならないように気をつけ、予防する事が大切になってきます。

具体的にどうしたら良いかと言うと、「使用を制限する」「使用に条件をつける」「守れなかったら、ペナルティをつける」の3つです。

「制限する」のは、使用時間です。安全な使用時間は「ゲームもスマホも合わせて1時間」と言われています。機器を持たせる時に「1日1時間まで」とか「ゲームは30分まで」等と制限しましょう。既に何時間もしている場合も、話し合っ時間を決めるといいですね。

「使用に条件をつける」は、例えば「朝は使わない」とか「勉強や食事が終わってから使う」等です。ゲームの為に、ご飯やお風呂を嫌がるようになったら、危険かもしれません。

「守れなかったらペナルティをつける」というのは、使用時間や条件が守れなかった時、例えば「守れなかったら次の日は、親が預かる」「3回守れなかったら、その月の通信料は自分で払う」「10回守れなかったら解約する」等です。話し合っ納得する方法を決めましょう。

依存症は、心や体の健康を損ないます。スマホやゲームを正しく使用し、健やかな人生を送って欲しいと願っています。

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまや先生方からのご回答を頂き、大変有難く、今後の通信の参考になる事が多々ありました。通信を書きながら、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又、がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。



～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～