



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いきますので、どうぞよろしく願いいたします。



「話を聞く」という育み方

4月も終わりに近づき、子どもたちは少しずつ新しいクラスや先生に慣れてきているころだと思います。時には「いやなことがあった」と訴えてきたり、涙をこぼす事もあるかもしれません。

我が家の子どもも「担任が嫌い」と泣いた事がありました。そんな時は、親もつらいですよね。私もぐちを聞いてやるしかなかったのですが、時間がたつにつれ、ぐちの回数も減り、1年後には「あの先生でよかった」と言ってくれました。1年かけて先生との信頼関係ができていったのだと思いました。

この時期は、子どもの心がより揺れ動く時期だと心に止めて、しっかりと話を聞き、「わかるよ」と受け止めてあげる時間を大切にできるといいですね。



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。

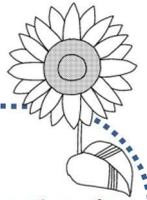
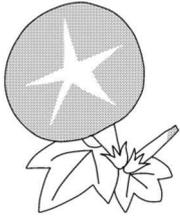
- ① 相談したい方は、生涯学習課にお電話を下さい。その時、相談者様の連絡先を、職員にお伝え下さい。
- ② その後、コーディネーターから相談者様に、お電話をして、相談の日時の調整を致します。
- ③ 市役所の相談室でお話を伺います。
どうぞお気軽にご利用ください。

地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232



勉強にタイマーを使おう

夏休みは宿題がたくさん出ますね。「うちはなかなか勉強をしなくて」と悩まれるご家庭も少なくないようです。そんな時、タイマーを使うと、比較的子どもの意欲が高まります。

特に、量をこなす計算問題や漢字の練習、英語の単語の練習などは、「自分で何分と決めてその時間だけやる」あるいは、「タイマーを使い、終了までに何分かかかるか測定する」などを行うと集中力も続きます。

足し算かけ算は、百マス計算をタイマーで測定して、記録更新をめざすのもお勧めです。夏休みの始めに百マス計算が何分できたかを記録しておいて、夏休みの終わりにどれくらい早くなるか、チャレンジするのもお勧めです！

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が入っていない為、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、甘くない水やお茶でいいかもしれません。

「梅はその日の難逃れ」

暑い日が続きますが、子どもたちは元気に朝ご飯を食べていますか？食欲がない時は、梅干しの入ったおにぎりや、お茶漬もいいですね。

昔から「梅はその日の難逃れ」とか「梅は三毒を断つ」と言われ、たいへん体にいいものです。食中毒の予防にもなります。

私は以前、戦争を経験した人から、東南アジアで戦った時、梅干しで助かったという話を聞いたことがあります。

「みんな、戦争で死ぬんじゃない。お腹をこわして下痢で死んでしまうんだ。でも、うちの隊だけはだれも死ななかった。何でだと思う？うちの小隊長が、日本から梅干しをたくさん持ってきていて、毎日みんなに、ひとつずつ梅干しを食べさせてくれたから。梅干しって本当にすごいね。」

梅干しもですが、それを作り出した昔の人の知恵もすごいですよね。大人も子どもも、朝ごはんの時梅干しを食べて、夏を元気に乗り切りましょう！！



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232



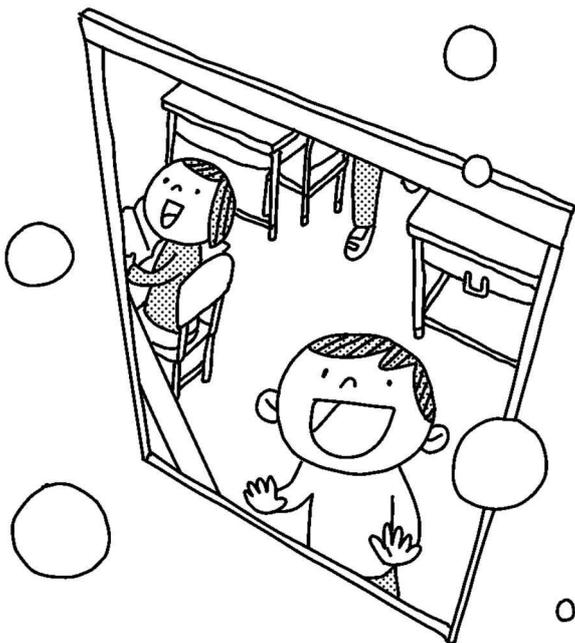
☆甘い物に注意しましょう☆

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をご存じですか？

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。

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！



※朝リスト、ただいまリストを親子で一緒に作って、お子さんが取り組む週間をつけましょう。『言われなくてもできる子に』

朝リスト（例）

- ① 洗顔・うがい（6：30）
- ② 着替え
- ③ 食事の準備（手伝い）
- ④ 朝ごはん（7：00）
- ⑤ 食器を流しに持って行く
- ⑥ トイレ・はみがき
- ⑦ 時間割、準備物（ハンカチ・ティッシュなど）を確認して登校（7：40）

食事の準備はお勧めです。箸を並べたり、ご飯を運んだりする事で、食欲もわいてきます。「良い匂いね」「緑がきれいね」「あたたかいね」など五感に関する声かけも、心を育てます。

ただいまリスト（例）

- ① カバンを置いて、手洗いうがい
- ② カバンの中身を全部出す
- ③ プリント類は所定の場所へ出す
- ④ 洗濯物は、洗濯かごへ入れる
- ⑤ 明日の準備（時間割）をする
- ⑥ ハンカチ、ティッシュ、体操服など準備できる物はしておく
- ⑦ 準備できない物（おうちの人に聞かないとわからない物など）は、メモして所定の場所へ置く
- ⑧ カバンを所定の場所へ置く

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！

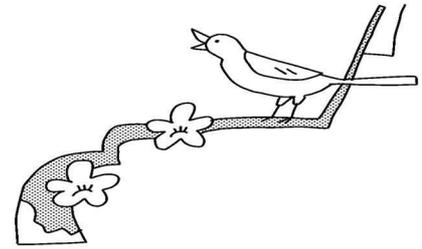
寒い日はありますが、太陽は明るさを増し、春もそこまで来ています。この時期に少しずつ不要品を処分していくと、新年度を気持ちよく迎えられますね。

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、しましょう」と学びました。（「完璧な親なんていない」より）

ゴミはいつのまにかたまります。その時は必要でも、時間がたつと不要品になってしまう物のなんと多いこと！そして、不要品の中で暮らしていると、子どもの集中力や、やる気が低下するそうです。

「春休みになったら片づけさせよう」と思っていますか？春休みは意外と忙しく、新学期に間に合わない事も多いものです。今から少しずつ、1日10分、週末に30分、などと時間を決めて、子どもと一緒にマンガやおもちゃ、服などの片づけを始めるといいですね。新学期までに終了すれば、達成感も味わえます。

「要不要を判断する」「捨てる」と決断する事で、判断力決や断力も鍛えられるそうですよ。子どもにとっても片づけは、重要なスキルです。片づけが一人できるようになるまで、時間のゆとりがあるうちから、少しずつ、家族で取り組んでいきましょう。

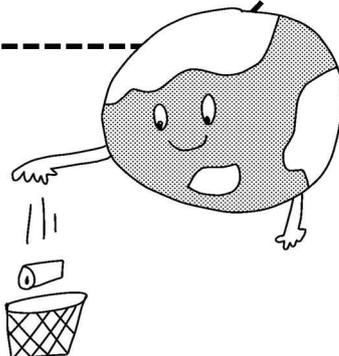


調味料は本物を使っていますか？

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。



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232