

～中学生の保護者の皆様へ～

**体調管理も実力のうち**

中学生の保護者の皆様が一番気になるのは、受験の事ではないでしょうか。成績も気になる所でしょうが、本番に向け体調を整える事もとても大切です。受験の頃は風邪や、ノロウィルス、感染性胃腸炎などが流行る季節です。がんばって勉強したのに、体調不良で実力がだせなかったら、本当につらいと思いますが、そうなったらなぐさめようがありません。

そこで、私は、自分の子に「体調管理も実力のうち」と、時々話していました。「自分の健康管理は自分です」「風邪は不可抗力の時もあるけど、偏食や食べ過ぎ、飲み過ぎ、睡眠不足で、実力が出せなかったら、それは、自分の責任」と。

もちろん、親として「栄養バランスの良い食事を準備する」「夜は早く寝るように促す」くらいは、やっていますが、もう親のできる事なんて、それくらいしかなかったように思います。

中学生は、後何年かで社会に出て行きます。そんな時、自分の健康管理がきちんとできるようになっていると、親も安心ですよね。受験は良い機会です。まずは、定期テストを本番と思って、実力をだせるよう規則正しい生活をしたり、体や脳に良い物を意識して食べるようにしたりすると思います。

アスリートは、本番に向けて何ヶ月も前から準備をします。当日、自分が最高の状態になるように、食事や睡眠にも気を配ります。中学生も、高校受験の日に最高の体調で臨めるよう、今から準備をしておくといいですね。

もちろん、「体調管理は自分自身で」と子どもには言いながらも、体調不良になったら一緒に原因を考えたり、次からどうすれば良いかアドバイスをしたり、といった事は、まだまだ必要です。18歳くらいまでに少しずつ、体調のコントロールが、自分でできるようになるといいですね。

**読み聞かせ、しませんか？**

読み聞かせは、中学生にもお勧めです。大人でさえ、自分で読むより読んでもらったほうが、感情移入できます。子どもと一緒に楽しみましょう。

**大人が読んでもおもしろい子ども向けの本**

「ギヴァー 記憶を注ぐ者」ロイス・ローリー（新評論）争いや不便のない近未来社会だが、

「百枚のドレス」エレナー・エステイス（岩波書店）貧しい移民の少女が「戸棚の中に百枚のドレスがはいっている」と言ったその日から、

「ライオンと歩いた少年」エリック・キャンベル（徳間書店）少年の乗った飛行機がサバンナに墜落。少年はライオンに襲われそうになったが、

「SALT世界を動かした塩の物語」マーク・カーランスキー（BL出版）「塩の世界史」を絵本にした物。塩の貴重さが、改めてわかる本。

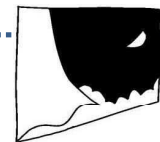
「算法少女」遠藤寛子（筑摩書房）実在の和算書『算法少女』が原案の歴史小説。

「ニングルの森」倉本聰（集英社）北海道の小さな先住民。「人間はかわいそう」とつぶやく理由は、

「旅をする本」星野道夫（文藝春秋）アラスカの大自然や動物たち、そして、先住民。急逝した写真家、星野道夫氏によるエッセイ。

「うつくい絵」かこさとし（偕成社）

『モナリザの微笑み』ダ・ヴィンチ『ひまわり』ゴッホ『富岳三十六景』北斎など、絵画の入門書。絵だけではなく、作家の事にも触れてある。



家庭教育支援員

清田智子

生涯学習課

25-7232