

はぐくみ

No. 16

編集・発行 釧路市教育委員会 教育支援課
発行日 令和元年12月23日

◆家庭教育講座「ほわっと」◆

(8月～12月)

8月26日(月)山花小中学校
「情報モラルについて」



10月4日(金) 湖畔幼稚園
「生活習慣の大切さ」



10月9日(水) 景雲中学校
「生活習慣と学力」



10月28日(月) 釧路小学校
「子どもとのかかわり方」



11月16日(土) 愛国小学校
「情報モラル学習」



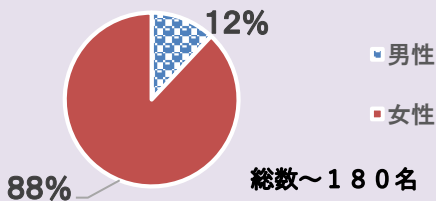
12月11日(水) 阿寒幼稚園
「子どもとのかかわり方」



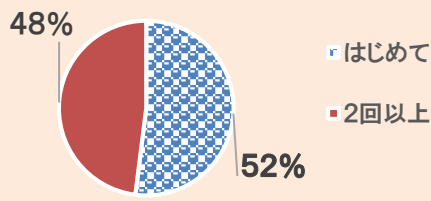
令和元年度 講座アンケート

■4月～12月まで実施した家庭教育講座、情報モラル授業のアンケート結果です。

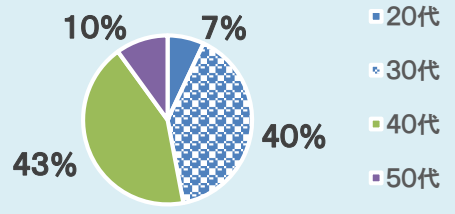
性別



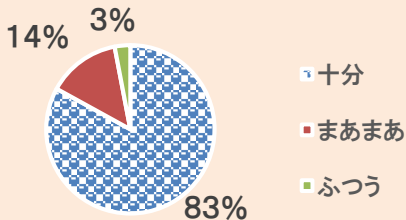
講座参加回数



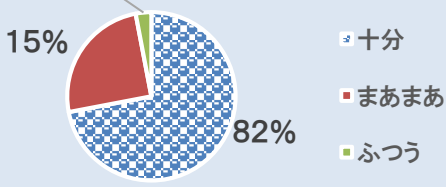
年齢層



講座内容はいかがでしたか



情報モラルの意識は高まりましたか (対象～5学年児童130名)



ご協力いただいた幼稚園・保育園・小学校・中学校の保護者の皆様、関係者の皆様、ご支援に心より感謝申し上げます。来年も、どうぞよろしくお願い致します。



三枝先生の子育てミニ講座



「子どもへの声かけや行動」

日々の生活の中で、子どもの状況に応じて、瞬時に理想的な言葉を渡すことは難しいことです。また、その時の自分自身の気持ちや状況にも左右されます。

家庭教育講座において、「子どもへの声かけの工夫で子どもの自信をださせる方法」として、あらかじめポジティブなとらえ方や言葉をストックしておけば、その瞬間に「パッと」言葉を渡すことは、少しずつできるようになり、それほど難しいものではありませんと話しています。

そこで今回は、保護者や大人の方が子どもを表現する時に使いがちな言葉を例にして、その言葉が示している子どもの状況をポジティブなとらえ方に変換するとどんな言葉で表せるか少しまとめてみました。

1つでも2つでも言葉をストックして、子どもに声かけするだけでも大きな変化が生まれます。

子どもがやる気を持って活動できるようにしたいものです。では、紹介をします。

<子どもを安心させる声かけ>

- 大丈夫だよ、大丈夫？
- ゆっくりでいいよ
- 待っているからね
- ここで見ているね
- こまったらいつでもおいで
- これでいいよ
- 大好きだよ

<子どもを安心させる行動>

- 一緒にいる、一緒に行動
- 手をつなぐ
- ほほえむ、うなずく
- 抱きしめる
- 頭をなでる
- 背中をさする

<声かけ変換表>

いつまでゲームしているの→あと何分で終われそう？
もう、いつになったら宿題やるの！

→宿題、何時からやる予定？

走るな→歩こうね 危ない！→止まって！

危ないからダメ！→お母さん、ケガが心配だよ
何度言ったら分かるの→どうしたら良いと思う？

***子どもへの声かけが少しずつ変われば、子どもも少しずつ変わっていきます！**

「寝る子は育つ」は本当？

成長に必要な
3つのポイント

家族で考えよう！

成長ホルモンは、身長を伸ばしたい人だけでなく子どもにも大人にも大切！

ポイント1「睡眠」

寝ている間、深い眠りにつくとき(特に10時～2時の間)に体を成長させる成長ホルモンがたくさん分泌されます。遅くまで起きていると、それだけ成長ホルモンができる量が少なくなってしまいます。

早寝早起きを心がけ、熟睡できるようにしましょう。

ポイント2「運動」

運動は骨に適度な刺激を与え、骨の端の伸びる部分の働きを活発にさせます。また、運動することで成長ホルモンの分泌を活発にします。

ポイント3「栄養」

骨の端の伸びる部分にはタンパク質、カルシウム、マグネシウムなどミネラルが必要となります。主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく摂れるといいですね。

*** 成長ホルモンの分泌に1番大切なのは睡眠です。「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣づくりが大切になってきます！**

釧路市の相談窓口

～まずはお電話ください～

教育相談電話（釧路教育研究センター）

(0154) 42-3311

平日(土・日・祝日除く)
午前10時～午後4時

学校生活や家庭教育に関する悩みについて教育相談員が相談を行います。

育児・健康相談（健康推進課）

(0154) 31-4525

平日(土・日・祝日除く)
午前8時50分～午後5時20分

子どもの発育・発達・しつけ・育児・健康等について保健師が相談を行います。

くしろ家庭児童相談室（こども支援課）

(0154) 31-4204

平日(土・日・祝日除く)
午前8時50分～午後5時20分

明るく幸せな家庭であることを願い、ご家庭が抱える様々な問題について相談を行います。

子育て支援拠点センター「子育て相談」（こども育成課）

東部 (0154) 65-9912 中部 (0154) 38-5037
西部 (0154) 65-6112 親子つどいの広場 (0154) 55-2231

平日・土曜(日・祝日除く)
午前9時～午後4時30分
※親子つどいの広場は午前9時～午後2時
平日(土・日・祝日除く)

その他相談窓口

いじめカットライン (0120) 783-228

いじめなど学校生活における問題について教育委員会の指導主事が相談を行います。

平日(土・日・祝日除く)
午前10時～午後4時

釧路こども家庭支援センター (0154) 32-1150

社会福祉法人釧路まりも学園が運営し、子どもの生活に関する相談を行います。

24時間
365日

編集後記

2019年が終わろうとしています。皆さんにとって、今年はどうのような1年だったでしょうか。

私は、よかったことや上手いことなど良いイメージは強く残り、上手いかなかったことは、「学びの体験」としてポジティブなイメージに変えて記憶しています。

三枝

● 釧路市のホームページもご覧ください

〒085-0016
釧路市錦町2-4 釧路フィッシャー・マズー ワーク MOO4 階
釧路市教育委員会 教育支援課 教育支援担当

電話：0154-23-5189

FAX：0154-25-5999

E-mail：kyo-kyouikushien@city.kushiro.lg.jp

釧路市 家庭教育

検索



◆ 本号作成担当者：石川・三枝