

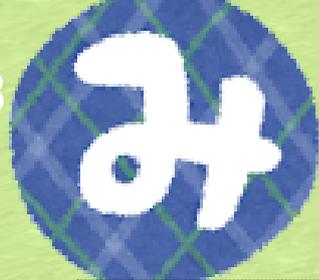
思いをつなぎ
思いをむすび
思いをつむぐ
家庭教育通信



Hug



Kumi



発行者：
釧路市家庭教育支援チーム
発行日：
令和6年12月23日 第24号

釧路市教育委員会では、釧路市子どもたちが健やかに成長することを目指して、様々な活動や啓発を行っております。お子さん個々の状況や発達段階に応じて、親がどのように関わることが望ましいのか、家庭教育講座の開催や、家庭教育通信「はくぐみ」を通して、ご家庭における子育てに関する情報や取り組みなどをお伝えしたいと考えております。

くしろっ子 共に育てる 10か条



子供たちを地域全体で共に育てていくために釧路市教育委員会と釧路市PTA連合会が協議を行い、大切にしたい合言葉「くしろっ子 共に育てる 10か条」を作成しています。子育てに関わる指針の一つとして子供たちの心身の安定と健やかな成長について、ぜひ **各ご家庭や地域の皆さんで話題に** していただきたいと思ひます。

- ① ^{はや}早ね ^{はや}早おき ^{あさ}朝ごはん
子供のやる気と元気は規則正しい生活習慣から。心と体のスイッチを入れて一日のスタートを。
- ② ^{げんき}元気にあいさつ ^{こんにち}は
元気なあいさつは気持ちがいいものです。自分からあいさつする習慣をつくりましょう。
- ③ ^{みな}みんなで仲よく ^{そと}外あそび
元気に遊んで体力もアップ。天気の良い日は外で身体をうごかしましょう。
- ④ ^{しっぱい}失敗おそれず ^{レッツ}・チャレンジ
失敗も成功もまわりの支えがあれば大丈夫。子供のチャレンジ精神を応援しましょう。
- ⑤ ^{じかん}時間を決めて ^{べんきょう}しっかり勉強
毎日取り組むことで習慣化につながります。親子で一緒に考えて自分に合った学習スタイルを作りましょう。

- ⑥ ^{しゅぎょう}授業とつながる ^{おさらい}ノート
正しい姿勢とていねいな文字でその日のおさらいを。この繰り返しが強かな力を育みます。
- ⑦ ^{ほん}本となかよし ^{くしろっ子}
読書を通して、たくさんの言葉や新しい知識と出会い、心を豊かにしましょう。
- ⑧ ^{たの}楽しい食卓 ^{おやこ}親子の時間 ^{じかん}
楽しい会話とあふれる笑顔がわが家のごちそう。今日のできごとを話す姿から子供の思いや成長を感じ取りましょう。
- ⑨ ^{ことば}言葉づかいは ^{こころ}心づかい
相手や場面に応じた言葉づかいができることは他者とのコミュニケーションを豊かにします。気づかう心と言葉を大切にしましょう。
- ⑩ ^{かんしゃ}感謝を込めて ^{ありがとう}
ありがとうは心に響く一番短いほめ言葉。温かい想いを言葉で伝えましょう。

★第7条 『本となかよし くしろっ子 ～読書のすすめ』★

昨今、子どもたちの周囲にはメディアや SNS による情報が氾濫しております。その影響もあり、思考力や心を育てるための言語環境は望ましいとはいえません。情報から正しいことを読み取ったり、自分なりの考えを持つことは、コミュニケーション能力に繋がる大切な力です。

読書活動は、その力や表現力を高め想像力を豊かにするとされます。**冬休みの機会**を通して、ぜひ、**ご家庭での「家読」**をお勧めします。



家読(うちどく)で親子で **読みにケーション** を!

家読のススメ

～子どもと一緒に読書を楽しみませんか～

読書は、子どもが言葉を学び、想像力を高め、読解力を高めるのに、最も効果的で大切な活動です。子どもと一緒に読書を通して、親子の絆を深め、子どもの成長を応援しましょう。

「子どもの頃から読書量が多いと自己理解力・批判的思考力、主体的行動力が高い」

読書量が多い子どもは、読書を通して、自分の考えや感情を表現し、他者とコミュニケーションをとる能力が高くなります。また、読書を通して、新しい知識や情報を学び、自分の視野を広げることができます。

「子どもの頃から読書量が多い人は、読書を通して、自己理解力・批判的思考力、主体的行動力が高い」

読書を通して、自分の考えや感情を表現し、他者とコミュニケーションをとる能力が高くなります。また、読書を通して、新しい知識や情報を学び、自分の視野を広げることができます。

「子どもと一緒に読書を楽しむポイント」

- ・読書の楽しさを伝える
- ・読書の楽しさを伝える
- ・読書の楽しさを伝える

北海道教育庁生涯学習課 令和6年(2024)年11月



早ね・早おき・朝ごはん ⇒ 良い生活リズムを身につけましょう！

毎日の規則正しい生活習慣 ⇒ 子どもの望ましい健全な心身を育みます

☆心と思考の脳=脳内の前頭前野を活性化させる生活習慣☆

十分な睡眠、朝食をしっかりと取る、スマホの使用時間を2時間以内にするのが大切です。さらに、家庭において「親子の会話や触れ合い」を持つことで、子どもの「やる気スイッチがON」になると共に、**家庭で話をしっかり聞いてもらう場がある**ことが「自己肯定感」を高めることにもつながります。



1. 十分な睡眠をとりましょう

- ☆遅くても10時までに寝ましょう。(就寝時間を一定に)
- ☆寝る前のスマホなど電子機器の利用は、できるだけ避けましょう。(脳が興奮した状態になり、眠りにくくなります)
- ☆**眠ることで脳の学習や記憶に関わる「海馬」がよく育ちます。**
- ☆学習した知識は、睡眠中に記憶が作られて定着します。



2. 毎日、朝食を食べましょう

- ☆朝食を抜くと午前中だけでなく、一日を通して体温が低くなり心身の能力が低下してしまいます。しっかり食べて一日の活力を蓄えましょう。
- ☆パンやご飯など主食だけでなく、おかずもバランス良く取りましょう。たとえば・・・
 - ・夕食の残りを活用する。
 - ・時間がある時に作り置きをする。
 - ・すぐに食べられる物を、冷蔵庫に常備しておく。(納豆、卵、バナナ、牛乳、ミニトマト、カット野菜など)



3. スマホやゲーム機の使用時間は1日2時間以内に

- ☆1日の使用時間は2時間以内とし、午後9時以降は使用を避けましょう。(スマホに依存することなく**使用時間を自分自身でコントロール**できるように！)
- ☆家庭内で**子どもと一緒に**使用時間、使用方法などルールを決めましょう。
- ☆**ネットの危険性や知識を共有**し、スマホや携帯電話で何をしているか、どんな使い方をしているか**SNSでのやりとりが大人にいつでも見せられる内容かどうか**インターネット使用のリスクなど親子で定期的に、話し合えるようにしていきましょう。
- ☆家族全員で同じルールに取り組み、保護者自身がメディア利用のお手本になりましょう。



釧路市教育委員会では「早寝・早起き・朝ごはん」運動を奨励しています

★釧路市のホームページもご覧ください 釧路市 家庭教育 検索

～編集後記～

これから冬休み中は、年末年始も含めて、子どもたちにとって楽しいことが多い反面、生活習慣が乱れがちです。心身の健康のために、生活リズムを大きく崩さないように、ご家庭でお子さんと話し合い「家庭のルールづくり」をお願いいたします。

(中野)

〒085-0016

釧路市錦町 2-4 釧路フィッシャーマンズ ワーク MOO4 階

釧路市教育委員会教育支援課 学校指導係

電話:0154-23-5189

FAX:0154-25-5999

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

◆ 本号作成担当者:中野・広田