

釧路市家庭教育通信
思いをつなぎ
思いをむすび
思いをつむぐ
家庭教育通信

Kumi

Hug

はぐくみ

発行者：
釧路市家庭教育支援チーム
発行日：
令和7年7月16日 第25号

釧路市教育委員会では、釧路市の子どもたちが健やかに成長することを目指して、様々な活動を行っています。目の前にいるお子さんの状態や発達段階に応じて、親がどのように関わり環境を整えることが望ましいのか、家庭教育講座の開催や、お便り「はぐくみ」を通して、ご家庭における子育てに関する情報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

子ども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連合会が協議した上で、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どもたちの心身の安定と健やかな成長について、各ご家庭や地域の皆さんで話題にしていきたいと思います。

①早ね☆早おき☆朝ごはん

子ども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みんなで仲よく 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体を動かしましょう。

④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。
子どものチャレンジ精神を応援しましょう。

⑤時間を決めて 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
いっしょに考えて自分に合った学習スタイルをつくり
ましょう。

⑥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。
この繰り返しが確かな学力を育みます。

⑦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楽しい食卓 親子の時間

楽しい会話とあふれる笑顔がわが子のごちそう。今日
のできごとを話す姿から子どもの思いや成長を感じ取り
ましょう。

⑨言葉づかいは 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感謝をこめて 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。

★家庭教育講座『ほわっと』のご案内★

釧路市教育委員会の『家庭教育推進員』が保護者の皆様が集まる様々な場所にうかがい、家庭教育に関する講座や活動を行います。

家庭教育は、子どもたちにとってすべての教育の出発点です。一方で、子どもと保護者を取り巻く環境や家庭の状況は、千差万別と思われます。

子育てについてのお悩みを、お一人で抱え込まずに、共に楽しく学び合ってみませんか。参加人数やご希望の講座内容等、状況に応じて可能な限り対応いたします。どうぞお気軽にご相談の上、お申込みください。

申し込み先：学校指導課 学校指導係（0154-23-5189）



寝る子は育つ～十分な睡眠とれていますか～

健康づくりのための睡眠ガイド2023

(厚生労働省より)

子ども版

- 小学生は9～12時間
中学・高校生は8～10時間の睡眠時間
- 朝は太陽の光を浴び 朝食をしっかりととり
日中は運動 夜更かしの習慣化を避ける

子どもの睡眠不足が続くと…よくないことだらけ

- 風邪をひきやすい
- 過食になりやすい
- 落ち着きがなくなる
- 脳の発達に悪影響

→記憶をつかさどる、脳の「海馬」が成長しないという研究結果が報告されています。

出典：東京すくすく「日本の子どもは寝不足です」

<https://sukusuku.tokyo-no.co.jp>



子どもの成長のためにどちらがよいかは、一目瞭然です！生活リズムの整え方は睡眠から！子どもも大人も忙しい時代ですが、できるだけ夜更かしせずに布団に入ることを心がけ、十分な睡眠をとらせるようにしましょう！

朝食の大切さ

朝食を体に入れることによって体温の上昇、腸への刺激などいろいろなスイッチが入ります。また、学校での午前中の活動の大切なエネルギー源となります。

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～

夏のイベントが多く開催される季節となり、幣舞橋で写真を撮る観光客も多く見られるようになりました。今年も釧路の短い夏をぞんぶんに楽しみたいですね。

(えんどう)

〒085-0016

釧路市錦町2-4

釧路フィッシャーマンズワーフ MOO4 階

釧路市教育委員会学校指導課学校指導係

電話：0154-23-5189

FAX：0154-25-5999

E-mail:gs-shido@city.kushiro.lg.jp

本号作成 担当者：遠藤・田中