

思いをつなぎ  
思いをむすび  
思いをつむぐ  
家庭教育通信



発行者：  
釧路市家庭教育支援チーム  
発行日：  
令和6年7月16日 第23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供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させていただきたいと思っております。

- ① **早ね☆早おき☆朝ごはん**  
子供<sup>はや</sup>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身体をうごかしましょう。
- 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。子供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 **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 **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 **言葉づかいは 心づかい**  
相手や場面に応じた言葉づかいは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。

### ★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、子供たちにとってすべての教育の出発点です。一方で、子供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致します。どうぞお気軽にご相談の上、お申し込みください。

申込先：教育支援課 学校指導係 (0154-23-5189)

# 早寝・早起き・朝ごはん ☆子どもの 望ましいところとからだ を育むために☆

子どもにとって、家庭は社会へ巣立っていくための基盤となる「こころ」と「からだ」を育てる大切な場所といえます。基本的な生活習慣は、日常の過ごし方によって変わります。ご家庭や子どもを取り巻く事情は様々かと思いますが、幼少期に培われたものは、一生にわたって影響を及ぼします。望ましい生活習慣を身につけられるように、共に考え学びを深めていきましょう。

## 毎日の 規則正しい生活習慣 が 子どもを育む!!

子どもが将来にわたって毎日を楽しく過ごし成長し続けるためには家庭における規則正しい生活習慣の確立がとても大切なことです。

規則正しい睡眠・起床のリズムには、**メラトニン**という睡眠ホルモンの働きがとても重要です。早起きをして、朝の光を浴びることによりメラトニンが身体の中で活発に作られて体内に分泌され、その後眠りへと導いてくれるものになります。これを**毎日繰り返す**ことで**脳が規則正しい生活のリズムを認識**し、良いリズムが生まれます。



## ～ 基本的な生活習慣が 未来を決める ～

東北大学加齢医学研究所 川島 隆太教授

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。

### ◆生活習慣と脳の発達 → 密接な関係にある!

#### <睡眠の重要性 ～ 睡眠不足には要注意>

○夜更かし→細胞の中の、ミトコンドリアの機能が低下し一つの「細胞にダメージ」を与えます。その結果として、疲れやすく学力が低下し、エネルギー不足を招くこととなります。

○寝てすぐの深い眠りには →大切な成長ホルモン が出ている。夜10時にはぐっすり寝ていないと、記憶が脳に定着しません。日中に努力したことが、ほぼ頭に残らないこととなります。

○小学校入学前に、生活リズムを整えることが重要 です。

#### <朝食>

○朝食の欠食は、午前中8割の力しか出ないということです。  
○脳の働きを高めるには、**主食+おかず** が必要です。  
○朝食に何を食べていたかが、大学入試や就職、年収などにまで影響していたという調査結果があります。

○**バランスの良い朝食** をきちんと食べる →**幼児期・学童期に習慣づける** ことが必要です。

### ◆ 脳の司令塔 → 前頭前野 の働き ◆

○大脳を構成する4つの部分のうち、前頭葉の丁度、おでこのあたりに「**前頭前野**」と呼ばれる部分があります。

**中学校から高校で、爆発的に発達する** とされています。

○**前頭前野** は、**心の脳・思考の脳** とも呼ばれます。  
考える / コミュニケーションをする / 記憶する  
集中する / 行動や感情をコントロールする  
やる気を出す / 応用する という能力を司ります。

**社会に出たときに必要となる脳** とは、**前頭前野** にある人間らしく生きるために大切な働き と言えるのです。

出典：「早寝 早起き 朝ごはん JOURNAL No.4」

ryu-suku.town..ryuoh.shiga.jp

### ～編集後記～

現代社会における子ども達を取り巻く環境は、コロナ渦を経てより一層、複雑な課題が浮き彫りになったと感じております。釧路の子ども達が、健やかに成長していけるように、家庭教育支援チームは、微力ながらも支援活動に取り組んで参ります。

(中野)

★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

〒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