



「ほっとルーム」だより

第192号 令和6年8月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

心と体と頭の元気のもと！ 親子でいっしょに 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムの輪をつくろう！

長い夏休み、子どもさんの生活リズムはいかがでしょう？規則正しい生活を送れていますか？生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

夏休み明けの体調不良や登校渋りをふせぎ、2学期からの学校生活をスムーズに送るためにも、親子で生活リズムの輪をつくり、夏休みで緩んだ生活リズムを少しずつ戻していきましょう。

鹿児島県教育庁社会教育課作成チラシより

眠る



- ★ 脳や体の発達
- ★ 心身の疲労回復

脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。そこで、脳を育てるためには、夜よく眠ることが大切です。



起きる



- ★ 脳の目覚め

朝の光を浴びたり、朝ごはんをよく噛んで食べたりすることで、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、日中の様々な活動がスムーズに行うことができます。

Q 寝る前にスマホを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる？

A スマホ（スマートフォン）やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面からは、強い光が発せられています。それらの強い光を、夜に、しかも目と近い距離で浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれて、なかなか眠れなくなります。寝る前には、スマホやゲームを控えることがポイントです。

朝ごはん



- ★ エネルギーチャージ

午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。

- ★ アイドリングスタート

体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

- ★ すっきり快便

噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて、朝の排便習慣につながります。

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124

7月4日(木) 出前サロン「おあしす」を開設しました

友愛幼稚園

2組の保護者の皆さんが、お迎えに合わせて来室されました。毎日の生活の中で、子どもさんと保護者の皆さんのふれあえる時間を大切に過ごされている様子や、子どもさんの生活リズムを整えるために日々奮闘されている様子を聴かせていただきました。



照島小学校

家庭教育学級の開級式後に、7名の保護者の皆さんが「おあしす」に参加されました。社会教育課の本車田先生の「すすんでがんばる子に!!」と題した講話を聴いて、「沢山の保護者聞いてほしかった。」「自分の子育てを振り返ることができて良かった」と話して下さいました。お茶を飲みながら、日々の子育てについてを語り合いました。

来室していただいた皆さま、
貴重なお話を聴かせて下さり、ありがとうございました。
参加者の皆さんが、少しでもほっとする場になっていたら幸いです。

子育て支援センター
「きらきら」主催

きらきらえんにち

子育て支援センター「きらきら」では、7月5日(金)に「きらきらえんにち」が午前と午後の2回開催され、107人の親子の参加がありました。釣り遊びなどの体験型のお店や、子育て支援員の皆さんお手製の、本物そっくりの食べ物のお店など、7つの店がありました。紙で作ったお金を使い、お買い物ごっこを親子で楽しんでいました。

2時過ぎからは、幼稚園から帰ってきた子どもたちの参加も多く、大賑わいでした。子どもたちは、ヨーヨー釣りやお菓子釣りに眼を輝かせて、夢中で遊んでいました。



かき氷屋さん

参加者の声

初めての参加で緊張しないかと心配していたが、アットホームな雰囲気でお金のやりとりしてお買い物ごっこを楽しんでいたで、親も嬉しい。

手作りで色々工夫され、気持ちがかもっているのがありがたい。

幼稚園に通ってからも利用できる制度は、親子とも楽しめて良い。



キャンティすくい

子育て アドバイス



抱っこしたり、おんぶしたり、
手をつないだり、抱きしめたり。
何才になってもやっていいんですよ。
体だけでなく心でも抱きしめてください。
愛していることを伝えるために。

佐々木正美 著 「花咲く日を楽しみに」より

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

24時間子どもSOSダイヤル ☎099-294-2200※携帯電話からはこちら

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎0120-0-78310

☎099-251-0309