「ほっとルーム」だより

第81号　　平成27年　5月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
（教育委員会　社会教育課内　TEL 21―5130）

受け止める言葉かけを！

新しい学年が始まって、１ヶ月たちました。子どもさんの様子はいかがですか。新しい担任の先生、新しいお友だち、新しい学年のお勉強と環境が変わり、疲れが見えてくる頃かもしれません。

特に、１年生は、小学校入学の新しい経験で、身体的・精神的に疲れています。学校で疲れている子どもは家でいろいろ催促されたら、ますます疲れてしまいささいなことで兄弟げんかをしたり、すぐ泣き出したり、弱いものいじめをしたりするなど、気になる行動が見られることがあります。

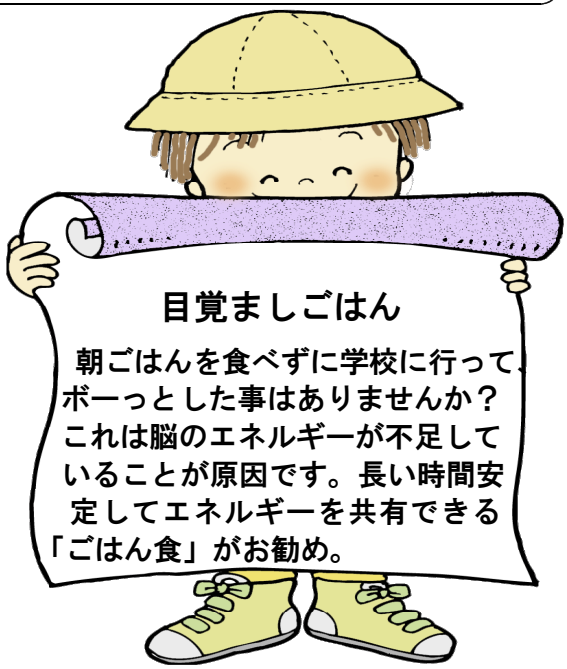
話をしっかり聞いてあげて、受け止める言葉かけをしたいものです。

早寝早起き朝ごはん

毎日、朝ご飯を食べて、規則正しい生活をしている子どもほど、「勉強も運動も良くできる」というデータがあります。「早寝早起き朝ご飯」で大人も子どもも元気よく一日をスタートしましょう。

生体時計って？

私たちの体にある生体時計は、１日２５時間で働いています。そのため、生体時計を毎日調整する必要があるのですが、毎朝、太陽の光を浴びることで、脳の生体時計を調節しているのです。



目覚ましごはん

朝ごはんを食べずに学校に行って、ボーっとした事はありませんか？これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。長い時間安定してエネルギーを共有できる「ごはん食」がお勧め。

☆ 朝目覚めたらまずは「おはよう」
心のスイッチ（中１生徒作品）

☆ 母のあじ　しょう来
わたしの十八番（小３児童作品）

（文部科学省　パンフレットより）

子育ての中で、気になること等があったら、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。

ほっとルーム：　教育委員会　社会教育課内
TEL 21―5130 ： FAX 36―5044 ： メール：いちき串木野市ホームページ(子育て)

※　ご希望があれば、長子に限らず、どの学年でも訪問いたします。

子育て情報　市来地区「すくすくクラブ」
本年度も、各地区で母親学級が開催されます。

市来地区の乳幼児学級「すくすくクラブ」では、毎週火曜日10時から、市来保健センターで、子育て中のお母さん方が集い、楽しく活動しています。４月２１日（火）は、自由遊びで、母の日のお絵かきをしたり、遊具で遊んだりして、親子の明るい笑顔がありました。

今年の活動計画は下記の通りです。子育て中の方や子育て情報の場を探していらっしゃる方は参加してみませんか？

（連絡先　永山さん：０８０－５２１５－６１３８）

参加者の声　☆ 県外から来たので、分からない事だけだったが、「すくすくクラブ」に参加して母親同士の情報交換ができました。子どもは、他の子どもたちから刺激を受けたり、広い場所でゆったり遊べたりできて、とても有り難いです。

月	日	活動内容
4	7	自由遊び
	14	自由遊び
	21	自由遊び
	28	母の日のお絵かき
5	12	自由遊び
	19	公園遊び（湊中央公園）
	26	自由遊び
6	2	父の日の絵かき
	9	絵本の読み聞かせ
	16	料理講習①
	23	自由遊び
	30	七夕制作の準備
7	7	七夕飾りつけ
	14	自由遊び
	21	プール遊び
	28	プール遊び

月	日	活動内容
8	4	プール遊び・夏祭り準備
	11	プール遊び・夏祭り準備
	18	夏祭り （OG 会）
	25	自由遊び
9	1	敬老の日のお絵かき
	8	自由遊び
	15	秋の制作
	29	運動会準備
10	6	運動会準備
	13	運動会
	20	自由遊び・ハロウィーン準備
	27	ハローウィーン
11	10	遠足
	17	自由遊び
	24	料理講習②

月	日	活動内容
12	1	クリスマス会準備
	8	絵本の読み聞かせ
	15	クリスマス会準備
	22	クリスマス会
1	5	自由遊び
	12	ハンドメイド講座
	19	ハンドメイド講座
	26	鬼のお面つくり
2	2	豆まき
	9	自由遊び
	16	自由遊び
	23	いちご狩り
3	1	ひな祭り制作
	8	お別れ会準備
	15	茶話会・お別れ会準備
	22	お別れ会
	29	大掃除

アンケートへのご協力を、お願いします。

家庭教育や子育て支援について、保護者の皆様のお考えやご意見をお伺いし、家庭教育を支えていく体制作りをより効果的にするため、本年度１回目のアンケートを実施します。ご多用な時とは存じますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

○ 今回の対象校【串木野小・照島小・市来小・川上小・生福小】
《学校締め切り　**5月22日（金）**》

○ 本年度から対象となる、羽島小・旭小・荒川小・冠岳小は、９月に第１回目実施予定