

「ほっとルーム」だより



第144号 令和2年 8月吉日発行
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)

「健康は腸から！」(新型コロナ感染症予防の対策をとりつつ)

～ 旭小家庭教育学級～

旭小学校家庭教育学級「たんぽぽ学級」は、6月9日(火)、川内ヤクルト販売株式会社の小玉知子先生を講師にお招きし「健康は腸から」をテーマに、「食育」と対比して、「ウン知育」を学習しました。新型コロナ感染症予防のために、学級生同士は、1メートル以上離れて座りました。



ウンチの語源は、諸説ありますが、「阿吽(あうん)と言われ、「阿」は始まり、つまり「食べ物」、「吽」は「帰着する」、つまり「ウンチ」と言われるそうです。トイレは「おたより所」、ウンチは、腸からのお便りとのこと。腸の調子が良い時のウンチの状態であるためには3つのウンチ力が必要。

- ① 作る力→バランスの良い食事をとる
- ② 育てる力→善玉菌を増やす(乳製品や生きた乳酸菌をとる)
- ③ ウンチを出す筋肉を鍛える

また、千種類もあるという腸内細菌の有害菌が増える時は、「食事のバランスが悪い」「ストレスがたまっている」「病気や薬の影響」「加齢」などが、あげられるそうです。バランスの良い食材として「まごにやさしいわ」、(豆)(ゴマ)(乳製品)(野菜)(魚)(椎茸)(芋)(わかめ)をバランス良く食べたいですね。

学級生の声 → ○私はウンチがよく出てすっきりしているのですが、娘がコロコロ便で少し悩んでいました。今日、教えていただいたので運動も一緒に取り組んでみたいと思います。
○「ウン知育」。とても勉強になりました。食生活を整えて良い腸内環境を作っていきたいと思います。めざせ！良いウンチ生活！ありがとうございました。

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

※ 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。

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24

TEL : 0120-783-574 (携帯電話はつながりません)

TEL : 099-294-2200





聴くことの難しさ！

子育てアドバイス

「ママ、あのう・・・」と言いかけると
 → 「あなたの言いたい事は大体分かっている・・・」
聴く前から「分かる」と言ったことはないでしょうか？

あるベテランのカウンセラーの、相談窓口のベルが鳴る。
 キーンと音はしているが、なかなかものを言ってくれない。

カウンセラー

「どうぞ、電話相談ですよ
 何言ってもいいのよ」

「そう。つらかったね」
 「よく頑張ったよね」
 「よかったね」

相談者

「あのね、じつは、ぼく・・・」
 ぼつりぼつりと
 延々と30分、40分。

「また、かけていいですか」

★ 途中で、「つらいのはあなただけじゃないのよ。先生に話したの？勇気を出して話さない」と返すと、とたんにガチャと受話器を置かれるという。先生に話せば良い事ぐらいは、百も承知だ。それが言えない苦しみがある。

ベテランのカウンセラーのようにはいきませんが、子どもの話を聴く時の、参考になるのではないのでしょうか。

梅雨晴れの午後、庭の除草をしていると、家の前の通学路を、中学生の小さな集団が、楽しく語りながら、次々と下校していました。その時、「こんにちは」と元気な声があったので声のした方を見ると、1人の中学生が「こんにちは」と、又、元気な声で挨拶してくれました。「こんにちは。お帰りなさい」と答えた私は、とても元気を貰いました。



お話

おかあさん こどものころのお話おしえてよ
 ぼくのこどものころのお話 きかせてよ
 ゆうめいな童話より おもしろいよ
 うれしいよ ほんとうのお話だもん
 そしたら ぼくもっとよい子になるよ
 お話へたでもいいんだよ
 聞いているだけで うれしいんだよ
 毎日 毎晩 きかせてよ
 おんなじお話で いいんだから



※ おかあさんのお話は、子どもの心の糧です。いのちの泉です。文字どおり、「お話へたでいいんだよ」です。

