

家庭教育支援講座



オンライン

親子で楽しむSTEAM教室

オンライン会議アプリ「Zoom」を使用して、身の回りの物を用いてゴムで動く車をつくり、試行錯誤をしながらゴールを目指します。

親子で創意工夫・意見交換しながら、ものづくり体験に挑戦し、目標にチャレンジすることを通じて、親子の関わりを楽しみましょう！

3月19日(日)開催 **無料**

第1回

午前9時30分～正午

第2回

午後1時30分～午後4時

対象者

区内在住・在学の小学校1～3年生とその保護者

参加要件

自宅等からオンライン会議アプリ「Zoom」で参加できる方

定員

各回 子どもと保護者20組・40名（定員を上回る場合は抽選）

講師

大谷 忠（東京学芸大学大学院 教授 / 東京学芸大こども未来研究所 理事長）

注意事項

車制作に必要な材料及び工作用具には、各ご家庭でご用意いただくものがあります。あらかじめご了承の上、お申し込みください。詳細につきましては、当選通知にてご案内いたします。



どんな車ができるかワクワク♪

【申込み方法】

下記申込書の必要事項をご記入の上、学校を經由せず【地域教育支援課】まで次のいずれかの方法でお申し込みください。

メール（右記QRコード参照） 郵送 窓口を持参



【申込み先 / 問合せ先】

墨田区教育委員会事務局 地域教育支援課 地域教育支援担当

〒130-8640 墨田区吾妻橋 1 - 2 3 - 2 0 TEL 03-5608-6503(平日 8:30～17:00)

【申込み期間】

2月9日(木)まで(必着)。(2月20日～27日頃に当落選のお知らせを送付します。)

切り取り線

親子で楽しむSTEAM教室”申込書

2月9日必着

ふりがな		ふりがな	
氏名		保護者氏名	
住所	〒 -	連絡先	電話
			メール
学年	小学校 年生	希望する回	第1回 / 第2回（どちらか1つに）

各回とも保護者と一緒に申込みをしてください。子どもだけの申込み・参加はできません。

メールでのお申込みの場合は申込書記載の項目を記載の上、お申し込みください。

必要な材料を発送するため、事業委託先（東京学芸大こども未来研究所）に上記の情報を提供します。

あらかじめご了承の上、お申し込みください。なお、収集した情報は、本事業以外には使用しません。



『子育て支援ヨラム』

令和4年度最終回テーマ
～生活リズムの工夫2点～



寒い冬は、朝起きるのがつらい季節ですね。あたたかい布団の中から出たくない時に試してみると良い方法があります。

早起きのおまじない

夜 寝る前に「明日の朝〇時に起きる！」と起きる時間の回数、枕を優しくたたきながら宣言すると、目標の時間に起きられるようになります。

これは起床する時に分泌されるコルチコステロイドホルモンと、そのホルモンの分泌を刺激するACTHという2種類のホルモンの働きを使ったものです。朝起きて1日の活動に備えるというのは大きなストレスなので、この2種類のホルモンは起床数時間前から上昇して、起床の時に一番大量に分泌されます。

ドイツの研究によると夜寝る前に「〇時に起きる」ということを意識すると、その時間に向かってホルモンが上昇していきます。例えば6時に起きるのであれば、6時に合わせて上昇します。それよりも少し遅めの8時に起きるのであれば、8時に合わせてちょっとゆるやかに上昇します。

自分の身体に備わっているナチュラルな目覚まし時計システムを活用して、前日の夜に「明日の朝〇時に起きる！」と心に決めて、枕さんに宣言をすると、スッキリと起きられます。

お休みの日の朝ごはんは自分で作る！

朝 ごはんを食べると学力が上がる！という情報が広がっているので、朝ごはんを食べるお子さんが多くなってきました。朝ごはんを作っているみなさま、毎朝おつかれさまです。休日くらいはもう少し寝ていたかったり、楽をしたいって思いますよね。そんな時には、

朝ごはんを自分で作る作戦！

幼稚園～小学生に「自分が食べたい朝ごはん」という調査をしました。結果は、第1位は甘い物、第2位は麺類、第3位が日替わりでした。「朝食ビュッフェのように色々並んでいて、そこから自分の好きなものを食べることができるのが理想」という答えで盛り上がりました。ですから、そのまま食べられるものや簡単調理で食べられるものを、お子さんのお好みや作れるレベルに合わせて準備をしておきましょう。

例えば、調理パンや菓子パンは、そのまま食べることもできますね。成長とともにトーストして食べるようになることもあります。ご飯派だったら朝食の時間にご飯が炊けるようにしておく他にも、レンジでチンするだけの焼きおにぎりや冷凍食品もありますね。幼い子どもがお湯を使うことは危険がありますが、少し大きくなったら、スープ系を準備しておく、自分でお湯を入れて温かい飲み物を準備することもできるようになっていきます。

高校生と大学生の息子の冬休みもセルフ朝ごはんでしたが、ベーコンエッグトーストとスープ、お年賀のカステラとカフェオレ、コーンフレークと紅茶、冷凍炒飯をフライパンで炒める日もありました。甘い物やしょっぱい物、温かい物や冷たい物、その日の体調や自分の食べたいものを、自分で決めて作って食べる。これが休日の朝の習慣になると、平日も自分で準備するようになり、やがて親離れをしても朝ごはんを食べる人になってくれます。

