

子育て通信(夏季号)

子どもに向かい合い続ける保護者を応援します。平成28年7月号

平成28年度家庭教育支援講座の開講

子どもを健やかに育てるために家庭でできることがあります。

墨田区では、区立幼稚園・保育園等と連携して、保護者や地域の一般区民を対象に、子どもの生活習慣の改善や家庭学習の習慣づけを目的とした講座を開催しています。講座では、子育てに関する様々な課題について、専門家にお話をいただいています。例年、実例等を踏まえながらのお話にご好評をいただいています。

どなたでも受講できますので、当日、直接会場までお越しください。(事前申込み不要、入場無料)

平成28年度家庭教育支援講座スケジュール

日時	講師	講座名・テーマ(予定)	会場
7月27日(水) 午後4時15分	上岡 勇二 (子育て科学アクシス)	学力向上のための脳と知力の育て方	おむらい保育園 (文花 1-32-1-103)
8月25日(木) 午後4時00分	児玉ひろ美 (読書アドバイザー)	心をつなぐ読み聞かせ ～絵本は子どもの心の栄養～	文花保育園 (文花 1-24-5)
10月26日(水) 午後4時15分	河村 都 (幼児教育専門家)	子どもを育む環境で大切にしたいこと	八広保育園 (八広 3-7-5)
11月 1日(火) 午後4時00分 ※日程は10月号に掲載	名取 ゆきじ (ママイキマスター認定講師)	心が軽くなるハッピーコミュニケーション～子どもの言動に振り回されない『親』になろう～	花園保育園 (東向島 3-16-2)
11月 4日(金) 午前9時30分	児玉ひろ美 (読書アドバイザー)	心をつなぐ読み聞かせ ～絵本は子どもの心の栄養～	緑幼稚園 (緑 2-11-5)
11月 4日(金) 午後4時15分			寺島保育園 (東向島 1-23-10)
11月15日(火) 午後4時15分	上岡 勇二 (子育て科学アクシス)	学力向上のための脳と知力の育て方	しらひげ保育園 (堤通 2-5-5-101)
11月16日(水) 午後4時15分	太田 光洋 (和洋女子大学教授)	〈育つ力〉を信じる子育てを～まじめに、ゆったりと育てる～	江東橋保育園 (緑 4-35-9)

受講者の声

- 思いあたるところがたくさんあって、安心したり、感心したりしました。
- 「子育て」のあり方がすごく理解できました。
- 身近な例を挙げながらわかりやすい言葉で話してくれてよかったです。

【問い合わせ先】

墨田区教育委員会事務局生涯学習課青少年担当

電話 **03-5608-6311**

＝子育て通信について＝

区立幼稚園児及び区立小学校1～3年生の保護者に季刊で配布しています。裏面には、専門家による「子育て支援コラム」を掲載しています。コラムのバックナンバーは、墨田区のホームページでも読むことができます。



▲ 受講の様子



『子育て支援ヨラム』

平成28年度第2回テーマ
～夏休みと生活リズム～

▼楽しい夏休みのことを考えるとウキウキしますね。花火大会や盆踊り、テーマパークへのお出かけや海外旅行など、楽しいイベントが目白押し。そんな時にちょっと覚えておいていただきたい「夏の生活リズム」のポイントをお伝えします。

▼【極意その1】夜更かしして遊びすぎてしまった翌朝も8時までには起床する。 ヒトの生体時計は24時間より少し長め。それを毎朝、目から入ってくる光刺激によって脳の視交叉上核が24時間にリセットします。そのリセットタイムは、最低体温から3時間以内。最低体温はだいたい朝の5時頃ですので、8時までには起床をして窓を開け、光と風を取り入れましょう。この「朝のリセット」ができなかった日は、体内時計がずれて「時差ボケ状態」になってしまい、さらに体調が悪くなったり、身体のリズムが乱れてしまいます。太陽に夏休みはありません。自分の身体を整えるお日さまリズムも同じです。夏休みも、いつもと同じリズムを心がけて生活してください。



▼【極意その2】お昼寝活用法 夏は日の出の時間が早くなるので、早めに目覚める人が増えます。さらに太陽の光も強く、汗をかく量も増え、体力を消耗します。そこで、昼の時間が長いこの季節は、お昼寝を活用してみてください。ヒトは午前午後ともに2～4時の間に眠気がくるといふ身体のリズムがあります。この時間帯は集中力が欠けて事故なども起こりやすくなりますので、お部屋の中でゆったりとした活動をしたり、お昼寝タイムにすると、心も身体もスッキリします。あくまでもお昼寝なので、お部屋は暗くしなくて大丈夫。ここでじっくり寝てしまうと、夜の寝つきが悪くなってしまいます。夜更かしをしがちなお子さんは、3時半くらいまでに起こしましょう。また、夕方の明るい時間に少しお散歩をするなどの活動を入れるといいですよ。



▼【極意その3】夜のお出かけはメラトニンを意識する。 夜寝る時に関係する「メラトニン」というホルモンは、光の刺激で分泌が低下するという特徴があります。旅先のホテルなどで間接照明を利用して薄暗い環境を作っているのは、メラトニンがしっかり働くようにしているのです。ご家庭ではテレビやゲーム、スマホやパソコンなど、夜でも明るい光や照明のもとで過ごしていると思います。大人も子どもも、夜は暗い環境でしっかりと睡眠をとるように心がけてください。…と言っても、夏休みは「今日だけは特別」とか「このお出かけでは夜のイベントがはずせない」ということもあるかもしれません。もちろん「全部ダメ！」というわけではありませんが、そんな時でも光刺激を少なくしたり、できるだけ子どもの夜の睡眠に影響が少ないように考えてみることはできますよね。ちょっとした工夫をしながら、楽しく健康な夏休みを過ごしましょう！



(子どもの早起きをすすめる会 早起きコーディネイター 鈴木みお)