

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29年7月号



発行: 墨田区教育委員会(地域教育支援課)
〒130-8640 墨田区吾妻橋一丁目23番20号

【子育て通信】は季刊です。裏面にコラムがあります。

平成29年度家庭教育支援講座の開講

地域で支えよう! すみだの子育て

区では、区立幼稚園・保育園等と連携し、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年間を通じて開催しています。講師陣には、研究者等の専門家を招き、園や地域のニーズに沿ったテーマのもとで、様々な子育てについての課題についてお話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)

受講者の声(平成28年度アンケート結果から)

- 😊家に帰ってから自分がどう行動したらいいか具体的にわかってよかった。
- 😊子育ての経験を元に話していてわかりやすかった。
- 😊これから子供が成長していくにあたって何が大事か、どうしたらいいかとても参考になった。
- 😊実践しやすく具体的にお話をしてくださったので、大変良かった。
- 😊子どもとの関わり、子育ての再確認ができた。



平成29年度家庭教育支援講座スケジュール

▲受講の様子

日時	講師	講座名・テーマ(予定)	会場
7月5日(水) 午前10時半	名取 ゆきじ 先生 (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～	第三寺島幼稚園 (東向島 6-8-1)
9月13日(水) 午後4時半	児玉 ひろ美 先生 (読書アドバイザー)	こころをつなぐ読み聞かせ	江東橋保育園 (緑 4-35-9)
9月15日(金) 午後5時	上岡 勇二 先生 (子育て科学アグシス)	学力向上のための脳と知力の育て方	たちばな保育園 (立花 3-21-16)
10月11日(水) 午後4時15分	上岡 勇二 先生 (子育て科学アグシス)	学力向上のための脳と知力の育て方	花園保育園 (東向島 3-16-2)
11月10日(金) 午前9時20分	児玉 ひろみ 先生 (読書アドバイザー)	こころをつなぐ読み聞かせ	菊川幼稚園 (立川 4-12-15)

【連絡先】 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 電話 5608-1433



『子育て支援ヨラム』

平成29年度第2回テーマ
～夏の生活リズム～

▼日の出が早くなってきて、いつもより少し早く目が覚めるようになっている方も多いのではないのでしょうか。睡眠時間や起床時間は季節によって変動していて、冬よりも夏の方が30分程度早起きになるというデータがあります。わたしたちの生体リズムはお日さまリズムなので、朝日が入る部屋で寝ていてもそうでない部屋で寝ていても、みんな少し早起きさんになるのが夏。私たちは、いつでもお日さまの影響を受けているのです。昼の時間が長くなる「夏の生活リズム」のポイントをお伝えします。

▼【ポイント1】午前中の活動を充実させる ヒトは眠りが足りていると午前 10 時～12 時に一番覚醒度が高くなります。頭も身体も一番元気に動ける時間帯が午前中。これを利用して、午前中の活動を充実させましょう。都心の博物館や美術館はお昼過ぎから混雑するので、朝一番に入館すると余裕をもって鑑賞や体験することができます。遊園地や遊び場も午前中がすいています。プールや水遊びも午前中なら、太陽が一番高くなる前なので、爽やかに遊ぶことができます。午前中は外遊びを意識した活動的な時間にしましょう。



▼【ポイント2】お昼寝活用法 早めに目覚めて、朝一番から動いて、午前中たくさん遊んだら、午後は疲れてきますよね。夏は太陽の光も強く、汗をかく量も増え、体力を消耗しますので、午後はゆったりとした活動にあてたり、お昼寝タイムにすると、心も身体もスッキリ！！ 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。お出かけして、ランチをして、帰宅時間をこれくらいの時間にすると電車もすいているし、親子共々ちょっとうっとりお昼寝の時間にもできます。早めに帰宅して家でお昼寝をする時にしっかり寝てしまって、夜の寝つきが悪くなってしまう場合には、3時半くらいまでに起こして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。

▼【ポイント3】朝顔に教わる夜の闇 夏を代表する花といえば朝顔。朝起きると咲いていますよね。朝顔が朝咲くのは、前日の日没からの「闇の時間の長さ」に関係しています。夏は日の入りが遅くいつまでも明るいので、お迎えの後に公園で遅くまで遊んだり、夏休みにお出かけ先で明るい場所で夜遊びしたり、TV やゲーム、スマホやパソコンに触れていたりすることもあるとおもいます。でも夜遅くまで明るい環境で起きていて、朝早めに目覚めるといふことは、必然的に「寝不足」になっていることを忘れずに。朝顔と同じように、ヒトも夜に暗い環境でしっかりと睡眠をとることで、朝から元気に輝けるのです。



(鈴木みお 子どもの早起きをすすめる会 早起きコーディネイター)