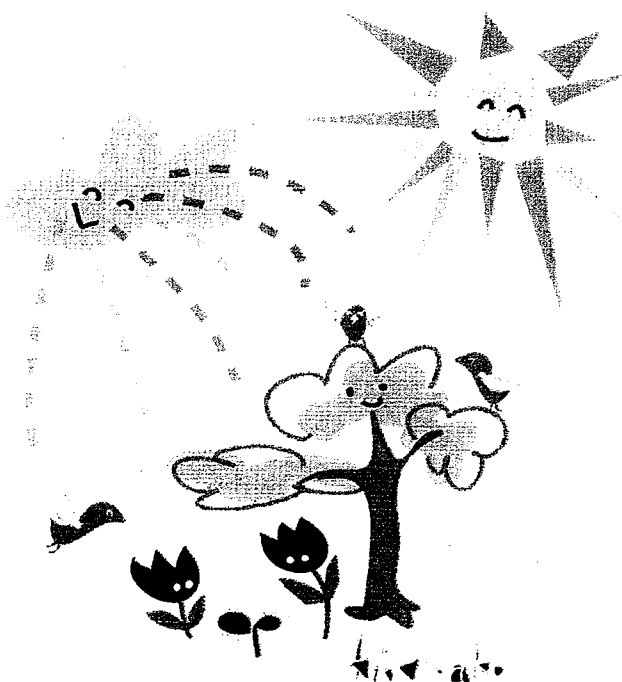


# たくましく育て

## すかがわの子ども

【小学校版】



太陽・雲・樹…学校・地域、鳥…家庭教育インストラクター、新芽…子どもチューリップ…子どもを見つめる親を表し、地域全体で子育てのできる須賀川市を思い描き作成しました。



子どもとのふれあい



豊かな心と深い絆



子どもの健康と食育



読書の喜びを生きる力に



たくさんの体験をしよう



わが家のルールを作ろう

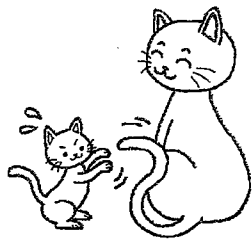


いじめについて考えよう



須賀川市家庭教育インストラクターの会

# 1 子どもとのふれあい



家族の時間を  
つくっていますか？

忙しい毎日の中で、家族みんなで過ごす  
時間が少なくなりがちです。

一緒に家事をしたり、家族でできる何か  
に取り組んだりすることで家族の一員として  
支え合っていることを実感します。

時間は短くても  
コミュニケーションを  
意識しましょう。

ハイタッチもおすすめ！

子どもの話  
に注目していますか？

「うれしかったこと」  
「楽しかったこと」  
「いやだったこと」「くやしかったこと」  
など、子どもの話を聴いてあげること  
で安心してなんでも話せる信頼関係を  
築くことができます。

交換日記もおすすめ！

家族であいさつしていますか？

あいさつは人間関係を築く出発点です。

親が自分からあいさつする姿を  
見せてあいさつから受ける  
「気持ち良さ」や「うれしさ」  
を子どもに伝えていきましょう。

ありがとう

ごめんなさい

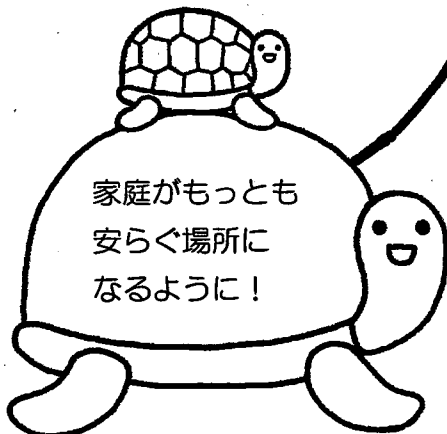
おはよう

いただきます

ごちそうさま

いってらっしゃい

ただいま



家庭がもっとも  
安らく場所  
になるように！

## 2 豊かな心と深い絆

### (1) 家庭で、地域で、学校で、 人との「つながり」を大切にしましょう！

- ★ 地域での奉仕活動や体験活動をすることで、豊かな心が育ちます。  
また、このような活動を継続すると、社会の一員としての自覚が芽生えてきます。
- ★ 家庭・学校・地域で人とのつながりや絆を大切にし、豊かな心を育みましょう。



### (2) 家庭で、「家族の心のつながり」を大切にしていますか？

- ★ あいさつの実践からはじめ、親子での対話の場を設定していきましょう！  
子どもの話に耳を傾けることから始めてみてはどうでしょうか？努力を認めてくれる、困ったときは相談できると感じたとき、親子の深い絆が生まれます。
- ★ 地域の行事や体験活動に積極的に参加し、共通の話題を持ちましょう！
- ★ 家族みんなで過ごす楽しさ、愛情による絆を感じると、自分を大切にし、他人を思いやる心が育ちます。
- ★ 子どもにとって「お手伝い」は“家族の一員”として自覚し責任感が育ちます。



### (3) 「地域とのつながり」を大切にしていますか？

子どもと関わる大人同士が「つながり」をもつことが重要です。

- ★ 地域の行事に親子で参加する機会を設け、人との関わりから「豊かな人間関係」を学び、心が育ちます。
- ★ 人との交流で認められ、自己存在感に気づき、人間関係づくりができます。
- ★ 自分の目と手と心で育てて、人と関わりを持ち“言葉で伝える”努力をしましょう！

### 3 子どもの健康と食育

子どもの生活習慣＝将来を左右する生活習慣の基礎ができる時期です。

#### (1) 早寝・早起き・朝ごはん

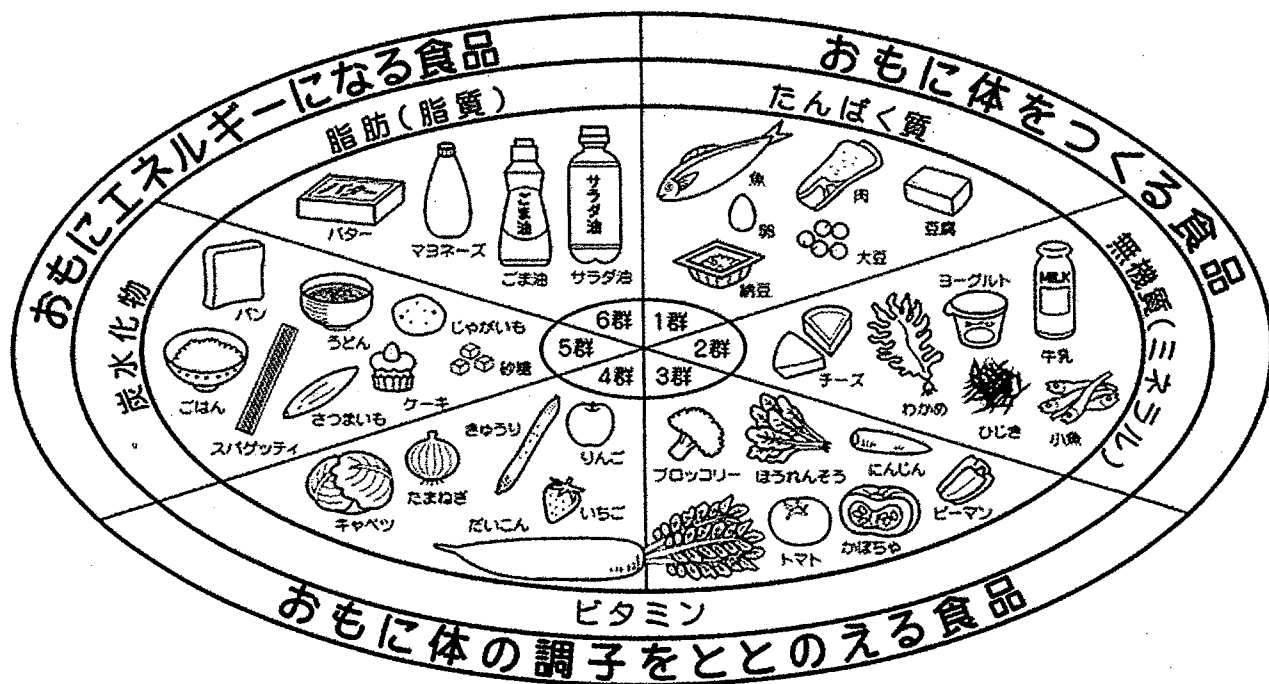
- ・成長ホルモンは22時～2時までの間に分泌されます。この時間は眠っていることが大事です。
- ・朝日を浴びるとセロトニンが出て、体内リズムが整います。
- ・朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳も活性化されます。



#### (2) 口は「命」の入口、「心」の出口

- ・口から食べたもので『身体』がつけられ、口から出る言葉は『心』の現れです。どんなものを食べて、どんな言葉を話していますか？
- ・バランスの良い食事＝下の表の食品群を参考にしましょう。

### 6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



- ・おやつは、一度に摂りきれない食事を補うもの。お菓子ばかりに偏らないようにしましょう。

#### (3) 良く噛んで食べましょう。

- ・よく噛むと消化吸収によいので、胃腸に負担をかけません。
- ・脳を刺激するので、脳が活発に動き出します。
- ・あごが強くなり歯並びがよくなると、運動能力にも良い影響があります。

#### 将来につながる生活習慣

子どもたちは、あっという間に大きくなります。高校を卒業すると、親元を離れる子もいます。その時に必要になるのが、よりよい生活習慣。とくに空腹を満たすだけでなく、“健康な体のために何をどれくらい食べたらいいのか、わかっていて、選んで、用意できること。”

部活や勉強で忙しい中学生・高校生になる前に、いっしょに旬の野菜や果物を選んで、料理しておいしく食べましょう。

## 4 読書の喜びを生きる力に



### 家族で本を開く心を開く

読書は子どもの想像力や考える力を身につけさせ、豊かな感性や情操・思いやりの心を育みます。子どもの頃に身についた読書習慣は、生涯にわたり子どもたちの健やかな成長を助ける糧となります。

子どもたちに確かな読書習慣を身につけさせる上で、家庭における読書活動は、とても大切です！



★ 読書を通して家族のふれあいの時間を持ちましょう！

絵本を読んであげられる時期はあっという間に過ぎてしまいます。

毎日忙しくてなかなか時間がないかもしれませんが、夕食やお風呂の後のほんの少しの時間、テレビやゲームを消して親子で寄り添って、本を読んでみませんか？

★ 大人も一緒に本に親しみましょう！

大人が本を良く読む家庭では、子どもも自然に本に親しめるようになります。家庭の中で本を読む楽しさを子どもたちに伝えてみませんか？

読み聞かせは  
大人の脳にも  
良いんだよ！



★ 家族みんなで図書館に出かけましょう！

図書館には様々なジャンルの本がそろっており、読書に関するイベントも開催されています。古い本もきれいに保管されているので、お家の方が子どもの頃に読んだ本を子どもたちに薦めたり、一緒に読んだりできます。共通の話題を得ることで家族のふれあいの助けになります。

子どもたちは自分で本を借りたり調べ物ができるようになります。図書館での「静かにする」「本を大切にする」など、家庭では当たり前すぎて案外話さないマナーやルールに関する会話のきっかけにもなるでしょう。図書館と子どもたちの橋渡しをしませんか？



## 5 たくさんの体験をしよう！

### (1) 自然体験・文化体験をさせよう。

子どもたちは、様々な自然体験や文化体験をすることによって、豊かな人間性や自ら学び考える力を身につけることができます。

### (2) 親子でいっしょにチャレンジしよう。

親子でいっしょにいろいろなことにチャレンジすることは、同じ価値観を共有することとなり、親子のきずなが一層深まることとなるでしょう。



農業体験



親子で  
お風呂そうじ

市民交流センターtette 0248-73-4407  
須賀川市立博物館 0248-75-3239  
ムシテックワールド 0248-89-1120

今までどんなチャレンジを  
してきましたか？  
あげてみましょう！

子どもは経験したことをもとに行動することが多いです。  
子どもにたくさんの**引き出し**をもたせてあげましょう！

## 6 わが家のルールをつくろう

### (1) わが家の生活の約束事やルールをつくろう。

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ることから、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

しつけに一貫性を持たせ、しっかりと身につけさせるために、子どもの意見を聞きながら、親として家庭で守るべきルールをつくっていきましょう！！

(例)

- ①あいさつ
- ②家に帰る時刻
- ③寝る時刻
- ④他人に迷惑をかけない。
- ⑤うそをつかない。 etc

- 
- 
- 
- 

☆親もしっかり守るようにしましょう！



### (2) テレビ・ゲーム、インターネットの使用についてルールを決めよう。

(例)

- ①テレビを見る時間を決めよう。
- ②ゲームやインターネットをする時間を決めよう。
- ③インターネットやスマホの利用について
  - ・困ったときはすぐに相談する。
  - ・個人情報を書き込まない。
  - ・知らない人のメールに返信しない。 etc

- 
- 
- 
- 

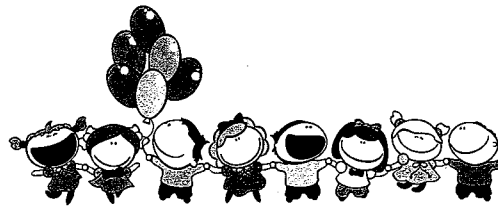
世の中では、インターネットやスマホを使い、子どもたちが犯罪に巻き込まれる事件が多発しています。

大切なお子さんを守るためにもよく話し合って決めてください！



## 7 いじめについて考えよう

どうしていじめが起きるのか、いじめを防ぐにはどうしたらよいかを家族で考えましょう。いじめの兆候に気づいていますか？



### (1) 子どもの変化チェックポイント～こんなことがあったら要注意～

- 布団から出たがらず、顔色がすくれない。
- 食欲不振や腹痛、頭痛、吐き気などを訴えるようになる。
- 学校に行きたくないなどと言いだす。
- 表情が暗くなったり、ため息をついたり、口数が少なくなったりする。
- 部屋に閉じこもりがちになる。
- 学用品等がしばしば紛失したり、壊されたりしている。

### ～自分も人も大切に思える子を育てるために心を育て、心をつなごう～

いじめとは、暴力を振るったり、悪口を言ったり、無視をしたり、物を隠したりなど、さまざまなものがあります。共通しているのは、相手の心を深く傷つけることです。一度きりでも相手を深く傷つけるものは、すべていじめとなります。最近では、SNS上の書き込みや、新型コロナウイルス感染症についてのいじめが、特に心配されています。

子どもたちには、「いじめは人間として恥すべき行為である。」としっかり理解させ、「善悪の判断」「他人の痛みを感じる」「思いやり」などの心をしっかり育みましょう。



### (2) 家庭で守るべきルールをつくってみましょう！

○ (例) 相手の立場になって考えてみよう。

- 
- 
- 

☆ 悪いことは悪いとしっかりしつけよう。

☆ 思いやりのある子どもを育てよう。

**いじめは、人間として絶対にしてはいけないことです。  
ご家庭でも折にふれ、話し合ってみてください。**

### ひとりで悩まず相談を！【相談案内】

【子育ての不安・悩み】

家庭児童相談室(須賀川市教育委員会事務局こども課) … ☎0248-88-8115

すかがわ子育て応援「てくてく」(須賀川市子育て世代包括支援センター) … ☎0248-94-4681

すこやかテレホン(須賀川市少年センター) … ☎0248-75-1919

子どもと家庭テレフォン相談(県中央児童相談所) … ☎024-536-4152

ダイヤルSOS(福島県教育委員会) … ☎0120-453-141

児童相談所全国共通ダイヤル … ☎189