



10月末から校外学習が始まり、子どもたちも学校内の学習以外のことに目を輝かせるようになりました。ただ、バスの中ではお互いの交流を深めることは未だできませんが…。コロナ禍での行事の持ち方を子どもたちも実感しているようです。

この時期は日中と朝夕の気温差があり体調を崩しやすいですが、学校では体力作りの一環として「マラソン」に取り組み始めました。苦しいことに逃げずに取り組むことも大切なことですので、ご家庭でも応援をお願いします。

：  
一部抜粋

## ＜家庭教育支援コーナー＞

コロナの影響で、仕事が在宅になりリモートで行われたり、休日になっても外出できなかつたりとストレスがたまることが多くなっているのではないのでしょうか。学校は6月から登校となりましたが、今までのような形の学習に制限があることもあります。コロナは第3波が来ているとも言われていますが、学校のあるなしにかかわらず生活のリズムを崩さないようにすることが大切です。

今回は、茨城県教育委員会の家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子・家庭教育コラム」からです。小学校入学前の「3～6歳の子をもつ保護者の皆様へ」の中からですが、基本的な生活は年齢に関係ないと思いますので掲載させていただきました。“茨城キリスト教大学准教授 飛田 隆 氏”のコラムです。

### 子育てををするときに大切なこと

子育てををするときに大切なことはたくさんありますが、ここでは3つのことについて書きたいと思います。それは、睡眠・食事・排泄の3つのことです。

睡眠は寝ている長さより何時に寝たかも大切です。「早寝、早起き」の標語が昔から繰り返して伝えられています。早く寝ることは子どもの体や脳を育てるのにとっても重要です。子どもにとって睡眠はとても大切なことは皆さんもご理解いただいていると思いますが、寝る前の環境についてはいかがでしょうか、寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしていたりしますと子どもの脳は興奮したままなかなか鎮まらないことがわかっています。寝る時間の1時間位前にはテレビ等を控えることが大切です。そうでないと寝る環境を保護者の皆さんが整えても子どもの脳が寝られない状態になったままになります。

また強い光の下にいるとメラトニンと呼ばれるホルモン(睡眠ホルモンとも呼ばれています)の分泌が抑えられてしまいますのでなかなか眠りにつけないということになりますので、寝る前には照明をおとし暗めの部屋で過ごすことが大切です。

次に食事に関してですが朝食についてお伝えしたいと思います。脳は栄養をためておくことはできませんので朝起きた時には脳の栄養が少なくなっています。少なくなった栄養を補うために朝食をとることはとても大切になります。朝食をとることで脳に栄養がいき目覚めが良くなります。

しかしながら中には朝が苦手な子どももいて、皆さんが苦労することもあるかと思いますが。

そこで初めのうちは食べやすい食事からはじめてもよいと思います。バランスの良い食事が大切なことは皆さんもわかっていると思いますが、食べてくれなくては、はじまりませんので食べやすい物から始めてもよいと思います。例えば果物、バナナ等は手軽に食べられますし子どもも好きな子が多いと思いますので食べてくれるのではないかと思います。そこにヨーグルトや牛乳をたすことが出来ればなおよいと思います。大切なことは食べ物を口に入れるという習慣を身につけることで、食に関する意欲がでて徐々に食べ物の種類を増やすことが出来ればよいと思います。

最後に排泄です。ひとつのポイントは習慣化だと思います。各家庭の状況や子どもの体の様子も大きいと思いますが、朝、昼、夜と大まかに決めて決まった時間帯にゆっくりとトイレに入る環境を大人が整えることも大切だと考えています。また便秘になりやすい子どもには寝る前にコップ一杯の水と朝起きた後にうがいをしてから同じくコップ一杯の水を飲むことで排便を促す効果があります。

以上3点ご紹介いたしました。出来そうなことからお試しください。