

家庭、園・学校が ともに育ち合うための手引き

生活習慣・学習習慣・食育研究会で作成した「家庭、園・学校がともに育ち合うための手引き」の中から、小学生用子育てQ&Aの一部を紹介します。家庭教育の参考にしてください。

子育てQ&A

Q 仕事の都合で子どもの宿題につき合えません。どうすればよいですか。

必ずしも宿題につき合う必要はないと思います。宿題をきちんとやっているか、学習の習熟の程度には、いつも気を付けてあげてください。状況に応じてしっかりとした指導をすることが大切です。

<そばにいてあげられる場合>

- ・ 理解の度合いやつまづきを確かめる。
- ・ ほめる、励ます、アドバイスをする。

<そばにいてあげられない場合>

- ・ 連絡帳で宿題を確かめる。
- ・ 「宿題ノート」を見て、きちんとしているか、困っている様子はないかを確かめ、頑張りを認めたり様子に応じたアドバイスをしたりする。



早い段階で子どもの宿題から目を離してしまうと、「宿題をしない」「いい加減な取り組みをする」「ごまかす」といった好ましくない習慣が身に付いてしまうおそれがありますので、気を付けてください。

Q わが子の時間のかかる姿や全然分かっていない姿を見ると、イライラしたり腹がたったりします。どうしたらよいですか。



子どもができなくて困っているときに、家の人々が感情にまかせて「何でこんな簡単なことが分かんない!」「あんたバカかな?」などの言葉を浴びせるのは最もよくないかわり方です。子どもが意欲をなくし、自信を失ってしまいます。

このようなことが続くと、子どもは「できないことを隠す」「分かったふりをする」ようになります。できなくて困っているときに一番かけて欲しい言葉は、「むずかしいの?」「一緒に考えようか?」などの言葉です。

子どもと向かい合って、どこでつまづいているのかを探り、解決への手がかりを具体的にアドバイスできるといいですね。

イライラしようと、腹が立とうと、親と子であることには変わりません。ゆっくりと時間をかけて、徐々に成長する子どもの姿を、気長に見つめてあげることも親の務めです。

Q 子どもたちがキレる原因の一つとして食事の影響していると言いますが・・・。

子どもがキレやすくなったのは食生活にも問題があるとよくいわれます。時間がないから、食欲がないからといって朝食を食べない子が増えました。

脳は体と違って、ブドウ糖からしかエネルギーを作れません。朝食を抜いてしまうと、朝から頭が働かないというだけでなく、空腹感でイライラしたり、貧血気味になったり、疲れやすい体になったりします。

菓子やジュースの取り過ぎは、砂糖を分解するときにビタミンB₁が使われるため、ビタミンB₁の不足を招き、集中力の低下などにつながります。脳に必要な糖質(ブドウ糖)も、取り過ぎはよくありません。

- ・ 朝食をきちんと食べる。
 - ・ バランスの良い食事を取る。
 - ・ なるべく添加物の入ったものは食べない。
- などを、ぜひ心掛けてください。



== 全国へ発信 ==

一貫教育プロジェクト

