

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・食育研究部会で作成した「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 低学年では宿題への取り組み以外に大切なことがありますか。

家庭での勉強は、宿題をしっかりとやるのが第一です。授業の内容にしっかりついていけるよう、必要に応じて予習復習を行うべきです。子どもが旺盛な知識欲を持つのであれば、教科書よりも進んだ内容の本を副読本として与えてもよいかと思えます。

家庭で行うとよいことを紹介します。

- ・ 「時間割」と「持っていく物」の準備をきちんとする。（鉛筆は削ったものを4本～5本準備しておく。）
- ・ テレビの視聴時間やTVゲームをする時間が長ならないようにする。
- ・ 家族で本の読み聞かせをする。
- ・ 自分の机を自分で整とんする。



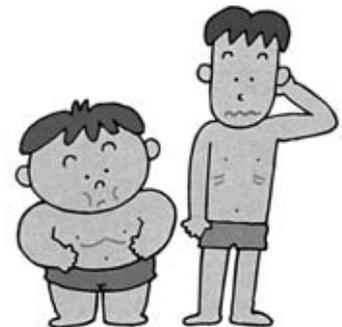
いずれも、初めのうちは家族と一緒にしてあげることが基本です。少しずつ自立していきますから、一人でできたときにしっかりほめることが、子どもの自立を助けることにつながります。

Q 学校からもらってきた内科診断結果に疾病名「肥満」とありました。どうしたらいいですか。

現状では、子どもの年齢の平均体重より20%以上体重が多い場合を「肥満」としているようです。小児期に脂肪細胞の数が増えてしまうと、大人になって生活習慣病にかかりやすくなるという報告もありますので、改善しておくことが必要です。

ダイエットなどよりも、体重の増加を抑制するほうが適切でしょう。

まず家庭の食事が高カロリーでアンバランスでないかチェックして、子どもに合った食事の量（一日に必要なカロリー）を知ることが大切です。一日3食きちんと食べること。栄養のバランスがよいものを、よくかんでゆっくり食べること。食物繊維の多いもの（ゴボウ、ニンジン、



カボチャ、ワカメなど）を食べさせることなどに心掛けてください。

無理のない運動を、毎日続けることも効果があります。食事と運動も毎日の生活の中での積み重ねですので、子ども自身に自覚させることと家庭の協力が必要です。

無理強いやストレスの元になり過食につながる場合もあります。学校の栄養教諭・栄養職員にも相談してください。



＝ 全国へ発信 22 ＝

一貫教育プロジェクト

