

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 「いじめ」「不登校」・・・など他人事には思えません。「うちの子どもも・・・」と考えると、とても不安です。どうしたらよいのでしょうか。

子どもが心の問題をかかえたとき、必ずSOSを発しています。うまく言葉では伝えることができず、多くの場合、身体的なサインとなって表れます。

< SOSのサイン例 >

- ・ 身体のサイン・・・腹痛、めまい、頭痛、熱の上昇、体がだるいなど。
- ・ 行動のサイン・・・過食、拒食、不眠、勉強ができない、生活習慣の乱れ、イライラするなど。



子どものサインに気づいたとき、心の問題が背景にないか考えてみましょう。心当たりがあれば、家族でじっくりと話し合う必要があります。子どもと話をする糸口を大切に、しばらくは普段より注意深く、子どもの様子を見守ってあげてください。唯一それができるのは、親ではないでしょうか。もちろん、担任の先生にもできるだけ早い段階で相談しましょう。

Q 近ごろ「食育」という言葉を耳にしますが、子どもにどうしたらよいのでしょうか。

今、子どもたちの食の問題として栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身願望が生じています。国は食育基本法を施行し、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けるよう食育を進めています。

子どものときは、食べたいもの、好きなものを増やす環境が大切です。そのためには、親も一緒になって食べ物の種類を増やして、「自分は大きくなったのだ」という子どもの喜びを応援してあげましょう。子どもは、大人と同じものを食べられるようになるのがうれしいのです。



また一人で食べるのではなく、一緒に食べたい人がいる子どもに育ててほしいものです。一緒に食事をする親や友だちがいるという満足感を持つことは、愛情や信頼感が育つ

ことにもつながります。

食事作りにも参加させましょう。食べることと食事を準備することが結びつけば何よりの「食育」です。

さらに、食べ物を通じて人と話すことができれば、会話もはずむことでしょう。

このようなことは日常何気なくやっていることですが、子どもが食の大切さを自然に意識できるように接したいものです。



== 全国へ発信 20 ==

一貫教育プロジェクト

