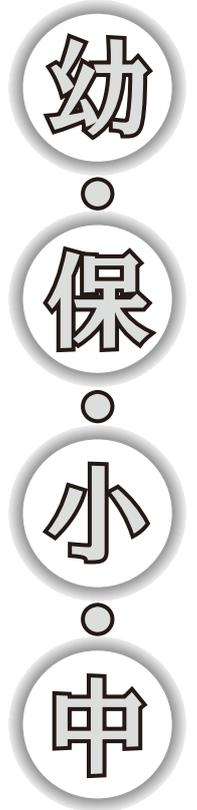


家庭、園・学校が ともに育ち合うための手引きから

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、中学校子育て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。

＝全国へ発信 35＝

一貫教育プロジェクト



子育て Q&A

Q 整理整頓をさせるには、どうしたらよいですか。

まずは、大人が家庭内の整理整頓に心掛けることです。自分のことを棚に上げて子どもに注意しても説得力がありません。

次のような工夫をしてみましょう。

家族が共有して使うものの保管・設置場所を明示し、使用后、必ず元の場所に戻すようにする。

家庭ゴミの片付けをこまめに行う。
子ども部屋の模様替えを提案する。



Q 子どもに共同する力をつけさせるにはどうしたらいいですか。



家族の姿勢が基本となります。保護者が「学校、地域に対して協力的な発言、姿勢」を持ち、地域の行事に親子で参加しましょう。“より良い地域を作るために努力している保護者の姿”から人や地域にかかわることの大切さを体験と共に伝えるのがよいでしょう。

保護者同士のネットワークができ、さまざまな情報交換もできるなどのメリットもあります。

Q 中学生の息子が朝食を取りません。やはり食べさせたほうが良いですか。

朝食はしっかり食べ、一日を元気にスタートさせましょう。

朝食には寝ている間に低下した血糖値と体温を上げて、これから始まる一日の活動のスイッチを入れ、身体のリズムを整える働きがあります。朝食を食べないと脳もからだも準備不足状態になっています。

さらに、副腎ホルモンの分泌が悪くなり、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、イライラしたり、カッとしやすくなったり、頭がボーッとしたり、無気力になったりします。

育ち盛りの中学生は、一日2食では必要な栄養量を取ることが難しくなり、結局バランスを崩しやすくなります。

朝食抜きになる理由として「夜遅いので朝起きられない・ゆっくり食べる時間がない・食欲がない」などの悪循環があります。初めは無理にでも早起きをして生活リズムを変えてみましょう。

牛乳、ヨーグルト、バナナなどの果物やおにぎり、みそ汁、野菜など何か口に入れるようにし、食習慣を変えていくように努力しましょう。

