



心も体も元気な子供を育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん** を実践しよう!!

東松島市立赤井小学校 でめこん・教育相談便り 6月号

あかいつ子通信

子供との約束事「あいうえお」

- あ あいさつは自分から
- い いじめはしない・させない
- う うそはつかない
- え 笑顔で過ごそう
- お 思いやりを大切に

【子供たちの自立を支えるために】

1学期も折り返し地点を過ぎました。子供たちの元気な声が学校中から響いてきます。赤井小学校教職員は、今年度も子供たちが安心して登校し、安全に学校生活を送るために、家庭と歩調を合わせながら指導に当たっていきたくと考えています。

本通信は月に1度、保護者を対象に配付します。本市で展開している「でめこん」に関する理解を深めるだけでなく、日々のお子さんとの関わりの一助としていただいたり、このような場合どうするか?といった事例の紹介をしたりします。

1年間の生活の中で、子供たちは身体的にも、精神的にも大きな成長を見せてくれることでしょう。その急激な変化の中で、時には心身のバランスがとれずに、迷ったり、疲れたりすることがあるかもしれません。家庭と学校が協力して、お子さんが笑顔で学校生活を送ることができるように支えていければと思っています。

家庭と地域、学校が連携し、「チーム赤井小学校」として、児童がわくわくする学校づくりをしていきたいと考えています。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



親子の小窓



第1回テーマは「家庭でできるカウンセリング①」です。カウンセリングというと「専門家がやるもの」「難しいこと」など、高いハードルを想起させますが、そのようなことはありません。カウンセリングの基本は「相手の気持ちに寄り添いながら聞いたり、話したりすること」です。専門的な知識を伝えることはむしろ逆効果です。今回は最も基本であり、いつでも、どんな時も使える2つのカウンセリング法を紹介します。

【傾聴】 (けいちょう)

「傾聴」とは共感しながら話を聴くことです。聴き方には表情や態度等、言葉以外のメッセージもたくさん込められていて、表情や態度によって相手に与える印象が大きく異なることがあります。右の「聴き方『あいうえお』」を意識してお子さんと会話をしてみてください。

子供たちは好意的に話を聴いてもらうことによって、「安心して話ができ」「分かってもらえた」と感じます。子供の心に寄り添って話を聴くことで、子供は安心して保護者に考えを伝えることができるようになります。

【承認】 (しょうにん)

「承認」とは「あなたがそこにいるのを、私はいつも見ているよ」というメッセージを送り続けることです。

子供に対して、挨拶をする、目を見る、名前を呼ぶ、変化に気付く・・・そういった日々の何気ないやり取りを丁寧に行っていくことで、子供は自分の存在を肯定的に認めることができるようになります。承認されると人にも優しくなり、挑戦意欲も増すとされています。

聴き方「あいうえお」

- あ：相手の顔を見て
- い：いい姿勢で（前傾）
- う：うなずきながら
- え：笑顔で
- お：終わりまで聴く



お風呂を掃除してくれてありがとう!



見てくれてだんだんうれしいなあ!



【4月の でめこんアンケート結果 より】

赤井小学校児童へのアンケート結果です。(数字は%を表します。)

「でめこん」とは、デジタルメディア・コントロールチャレンジの略称で、スマホやゲーム機などのデジタルメディアの使用時間をコントロールして、生活を整え、生まれた時間を学習や読書等にあてることが子供たちのより良い成長につながるという考えに基づいた、東松島市独自の取組です(詳細は右QRコードより、動画で分かりやすく解説しています)。アンケート①②は、スマホやゲーム機の使用についての時間を表しています。

A：よくできた B：まあまあできた C：あまりできなかった D：できなかった

	下学年(2~3年生)				上学年(4~6年生)			
	A	B	C	D	A	B	C	D
①1日1時間の使用	43.9	34.8	7.6	13.6	36.2	31.9	20.3	11.6
②就寝1時間前までの使用	63.6	22.7	10.6	3.0	50.7	27.5	7.2	14.5
③定時の就寝	57.6	33.3	4.5	4.5	49.3	39.1	7.2	4.3
④定時の起床	69.7	25.8	3.0	1.5	59.4	29.0	10.1	1.4
⑤朝食	83.3	15.2	0.0	1.5	75.4	14.5	7.2	2.9
⑥30分以上の運動	77.3	13.6	4.5	4.5	72.5	15.9	10.1	1.4
⑦でめこんを意識した生活	50.0	24.2	18.2	7.6	37.7	42.0	11.6	8.7

教えて!石川先生 のコーナー

本校SSW(スクールソーシャルワーカー)の石川伸二先生は、東北大学加齢医学研究所前所長の川島隆太教授とともに、県初の幼児教育の計画を策定し、特に基本的生活習慣の定着促進にかかわった先生です。本校の「でめこん」の実態から、本通信上であかいつ子に有益なアドバイスをいただきます。ぜひお子さんとともにお読みください。



基本的生活習慣の睡眠、食事(特に朝ごはん)、運動の大切さは、誰もが分かっていることですが、できていないのが現状です。それは、なぜ大切なのかという理由や根拠の理解が足りないからではないでしょうか。

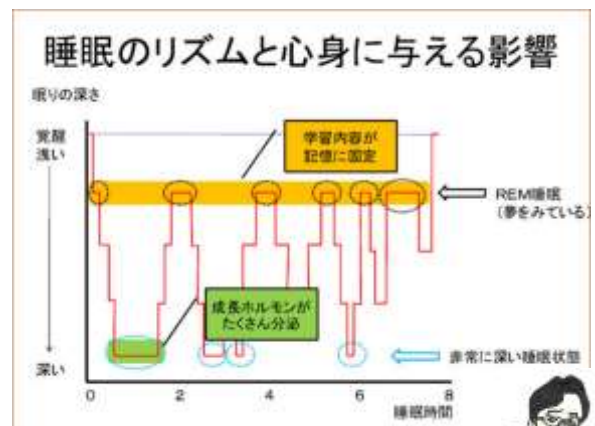
今回は、睡眠の大切さについてお知らせします。

キーワードは『成長ホルモン』です。成長ホルモンは、骨や筋肉の成長を促す、免疫力の強化、夜の10時から多く分泌するという特性を持っています。だったら夜の10時に寝ればよいのかというと、そうではなく、できれば夜の9時に寝るのが理想です。

それは、睡眠は浅い眠りと深い眠りのリズムが繰り返され、成長ホルモンが分泌するのは深い眠りの時で、特に最初の深い眠り、寝てから1時間後の時にたくさん分泌されるからです。だから1時間前の9時に寝るのが最も良いのです。

また、睡眠時間が7~8時間だと、昼間に学習した内容が脳にしっかりと記録され、学力テストの結果との相関にもはっきり表れています。

あかいつ子の皆さん、小学生のうちは、夜の9時までには寝るように心掛けてみてはいかがでしょうか。



6月のSC来校日

20日(木)

27日(木)

本校では、スクールカウンセラー(以下SC)の渋谷浩太先生が定期的に来校し、児童の様子を見たり、希望する児童の相談に乗ったりします。また、保護者の方でも相談することができます。渋谷先生の来校機会は毎月「あかいつ子通信」に掲載しますので、相談を希望する際は教務の千葉までご連絡ください。