



東松島市立赤井小学校 でめこん・教育相談便り 7月号

あかいつ子通信

子供への関わり方「かきくけこ」

- ㊦ 顔を見て
- ㊧ 共感・うなずき
- ㊨ 繰り返し
- ㊩ 傾聴すると
- ㊪ 子供は自立!



【すくすく成長する夏に】

あかいつ子通信や各種学校からの便りのバックナンバーはここから。

夏休み前のまとめの月、7月に入りました。プールでの学習も本格的に始まり、天気の良い日は気持ち良さそうに泳ぐ姿が見られています。いよいよ本格的な夏に入ります。日が長くなり、屋外での活動時間が長くなる夏場は、青少年の非行も増加傾向にあります。子供たちの健全な成長のため、学校では規則正しい生活や、規律を守ることの大切さなどを伝えています。お子さんの様子に何かいつもと違った点が見られたら、学校や、以下の相談員に相談していただければと思います。

【活用してみませんか？教育相談】

7月のSC来校日

18日(木)

赤井小には、教育相談の専門家が定期的に3名来校しています。

スクールカウンセラー (SC) 渋谷 浩太 先生…児童の相談を受け、心理面を支援します。

スクールソーシャルワーカー (SSW) 石川 伸二 先生…児童をとりまく環境の改善を推進します。

学校教育相談員 高橋 良一 先生…長期的な視点で児童の成長を見取り、適切な支援を行います。

いずれも、経験豊かな教育相談のエキスパートです。児童のみならず、保護者からのご相談も受け付けております。相談内容は教職員も含めて、相談員以外に漏れることはありません。相談の希望がありましたら担任や教務の千葉までご連絡ください。



親子の小窓



第2回テーマは「ゲーム上の問題行動」です。先日のアンケートからは、平日のゲーム時間について、下のグラフのような結果になりました。



「でめこん」で推奨している1日のデジタルメディアに接してよい時間は、1時間です。本校の実態からは、ゲームだけで1時間を超過している児童が全体の43%に上がることが分かります。

また、現在のゲーム機は、インターネット回線を通し、家庭にいながらにして友達と交流をもつことができます。金銭感覚が未発達の小学生段階にも関わらず、ゲームでのアイテム購入のために多額の課金をしている事例も多く報告されています。その上、ゲームに参加していない友達の悪口を言ったり(=陰口、いじめ)、課金アイテムの授受を行ったり(=金銭のやりとり)と、多くの問題行動も見られています。

ゲームをするより、家族と時間を過ごす、本を読むといった時間の使い方もあります。夏休み前に、いま一度、家庭でのゲームに関するルールを確認してみてもいいでしょうか。

関わりのポイント

- 1 ゲーム利用のルールを、**お子さんと一緒に話し合ってください。**
その上で、必ず守らせてください。
- 2 ゲームには対象年齢があります。「**〇〇歳以上対象**」をご確認ください。
- 3 お子さんのゲーム時間、内容、だれとどのようにプレイしているかを、**保護者が必ず把握**してください。



【5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。)

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
A+Bの合計（前向きなアンケート結果）が先月より 増：青 減：赤

	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	44.9	34.7	10.2	10.2	38.8	37.3	14.9	9.0
②就寝1時間前までの使用	73.5	22.4	2.0	2.0	49.3	19.4	17.9	13.4
③定時の就寝	65.3	26.5	2.0	6.1	55.2	35.8	6.0	3.0
④定時の起床	63.3	30.6	2.0	4.1	64.2	31.3	3.0	1.5
⑤朝食	85.7	12.2	0.0	2.0	79.1	16.4	0.0	4.5
⑥30分以上の運動	69.4	22.4	6.1	2.0	68.7	19.4	4.5	7.5
⑦でめこんを意識した生活	44.9	42.9	4.1	8.2	43.3	37.3	16.4	3.0

4月からの改善が多く見られます。子どもたちの健全な生活に向けたご家庭での指導に感謝いたします。気になったのが「⑤朝食について」です。数値の問題は見られませんが、全学年「C」がいなくて「D」がいるという実態は、「全く朝食を食べない児童が少数ながらいる」ということを表しています。今回はSSWの石川先生に朝食の大切さについてお聞きしました。



教えて!石川先生 のコーナー

2回目の今回は、睡眠、食事、運動の基本的な生活習慣の中の食事習慣、特に朝ごはんの大切さについてお知らせします。

なぜ、朝ごはんをしっかりと食べないといけないのか？ キーワードは『ブドウ糖』です。

ブドウ糖は、炭水化物が消化吸収され、脳や体を元気に動かすエネルギー源になります。しかし、脳ではこのブドウ糖は蓄えることができないため、常に補給する必要があります。そのため、朝ごはんをきちんと食べないと午前中の授業では脳がしっかり働きません。以前は、朝ごはんを食べるか、食べないかが問われていましたが、その後の研究において、脳の神経細胞が育ち、活発に働くためには、全ての栄養素が必要だということが分かり、どれだけ多くのおかずを食べているかという質が問われるようになりました。

朝ごはんを毎日きちんと食べている子の学力と運動能力は、そうでない子に比べ高いという統計データも出ています。また、自分の中から自然に出てくる「やる気」(内発的動機)は、規則正しい生活習慣から生まれ、その中で一番大切なのは朝食習慣です。

忙しい朝におかずを多く用意するのは難しいと思いますので、前の晩の残りや週末に作り置きしたものを温めるなどの工夫をしてみてください。

あかいつ子の皆さん、朝ごはんは毎日、そしてできるだけ多くのおかずを食べるように心がけましょう。

理想の朝ごはん



- ・(できれば)お米のごはん
- ・タマゴ、野菜、豆(納豆やお味噌)、肉もバランスよく食べる
- ・おかずは好き嫌いなく、たくさん食べる



- ・朝ごはんをたくさん食べるために、早起きをする
- ・毎日、早起きをするために、夜は早くねる

※パンと牛乳でもおかずと一緒に食べればOKです。

