

# 令和2年度 家庭教育通信 2号

令和3年3月24日発行／八千代市教育委員会生涯学習振興課

八千代市教育委員会生涯学習振興課では、小・中学生の子育てをサポート・応援するために「家庭教育通信」を発行しています。  
子育てのヒントや情報・家庭教育講演会のお知らせなど、家庭教育に関するお役立ち情報をお届けします。



家庭教育に  
簡単アクセス!

今年度は、新型コロナウイルスが猛威を振るい、保護者の皆さんのみならず子供たちにとっても我慢や苦勞の多い一年となりました。その中でも子供たちは、今できることを探し、工夫し、楽しみを見つけて精一杯頑張ってきたのではないのでしょうか。

春休みの間に親子共にこの一年間を振り返り、4月からのスタートに備えましょう。

◇ **心のケア** 長い自粛生活で親子共に心身に疲れが出ているのではないのでしょうか。

心の中のモヤモヤを外に出したり気分転換をしたりして、子供だけではなくご自身も心のケアをしましょう。親子のコミュニケーションを通して、お互いに相手に気付かされることがあるかもしれません。

親と子供のストレス解消法については、国立成育医療研究センターホームページ「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」の資料も参考にしてみてください。

◇ **身体づくり** 自粛生活が続き、自由な活動が制限される中、子供たちの運動不足やゲーム・スマホ依存が懸念されています。

早寝早起きをして“質の良い睡眠”をとることが、成長を促し病気に負けない丈夫な身体づくりに効果大であることを学び、生活リズムを整えましょう。

◇ **学習の習慣づけ** 家庭での学習計画を自分で立てて取り組めるように、好きな本を読む、疑問に思ったことを調べてみる、学校のテストやプリント・教科書の問題の解き直しをして復習をするなど具体的な課題や方法を一緒に考えたりするのはいかがでしょうか。

学年に応じて関心をもって関わることで、毎日少しでも学習する習慣が身につくと、学習意欲が高まり、学力が身につくことにつながります。

参考までに

千葉県教育委員会のホームページには、子供たちの学力向上を目指して「ちばっ子チャレンジ100」(小学生用)「ちばのやる気ガイド」(中学生用)、家庭学習のすすめ小学生版・中学生版などのサイトがあります。家庭学習の習慣に関する記事は「親力アップ!いきいき子育て広場」にも掲載されています。文部科学省のホームページ「子供の学び応援サイト」(学習支援コンテンツ)も活用してみましょう。春休みに家庭学習の一つとして、復習と力試しを兼ねて、お子様に提案してみたいはいかがでしょうか。小学校中学年くらいまでなら、親子一緒にチャレンジすると楽しいのでは・・・

親力 スキルアップ

~子供のやる気UPをめざして!!~

進級や進学、社会に踏み出す節目のこの時期、新年度に向けて頑張りたい、挑戦したいと思っているのは子供本人です。子供が考えて行動する環境づくりをしていきましょう。

新しい生活への希望と同時に不安もあるでしょう。一步を踏み出すスタートへの思いを親子で話題にしましょう。

この時期だからこそ、今までと違った視点で見方や角度を変えて、考えてみるといいですね。夢や目標など親子で一緒に探っていくのは楽しいです。子供の成長に驚きがあるのではないのでしょうか。視野が広がり、前向きな行動につながります。自立心が育っていくでしょう。

♪リフレッシュ♪

見る、聞くと  
いったいわゆる「五感」  
のうち、「嗅ぐ」=嗅覚を  
使ったリフレッシュ方法も心のケアに有効です。  
お子さんと楽しく学びながら“香り”を上手く生活の中に取り入れてみませんか?

「香育テキスト『かおりのはなし』」

公益財団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)

2017年4月1日 3訂版

URL: [www.aromakankyo.or.jp](http://www.aromakankyo.or.jp)

(上記 URL からご覧

いただけます)