

令和6年度 家庭教育通信 3号

令和6年12月9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！

令和6年度 第2回 家庭教育講演会が開催されました

「夢をかなえる食生活」 ～食事で変わる子どもの未来～



11月13日、元八千代市立学校栄養教諭 管理栄養士である江波戸史子氏を講師にお迎えして第2回家庭教育講演会が開催されました。

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切だと言われています。その中でも成長期の子にとって当たり前で必要不可欠である「基本的な生活習慣を確立するための調和のとれた食事」に着目し、家庭における身体づくり、心づくり、学力との関係をお話ししていただきました。

それぞれの食生活のチェックから、未来における健康な生活を送れる可能性につなげてお話しされ、健康的な血管、丈夫な骨作りに必要なカルシウムのとり方、運動の必要性、朝ごはんのバランスの良い献立例等が紹介されました。また、子供が嫌いな食材は、無理やり食べさせるのではなく、同じ栄養価の他の食べられる食材から補ったり、大人がおいしそうに食べてみせたりすることも一つの手立てであることや家庭で献立を作ること、いつも同じように味付けができなくても一緒に食事をする事等が、心の栄養につながり体の栄養と共に大切なことであること、そして、無理なく実践することの大切さをお話してくださいました。参加者からは「とてもわかりやすく、役に立つ知識を聞くことができました。帰宅したら子供たちと共有したいと思います。」「カルシウムの重要性を改めて感じました。私自身も朝食を用意できない日があるので、気を付けたいです。バランスもしっかり考えたいと思います。」などの感想が多く聞かれた講演会でした。

*今回の家庭教育講演会の開催結果については、八千代市教育委員会生涯学習振興課 HP（家庭教育）でもご覧いただけます。



成長期だからこそ 心と身体に気をつけて

お子さんはちゃんと眠れていますか？

9年ぶりに厚生労働省が発表した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」子ども版によると・・・

◆ 睡眠の機能と睡眠不足による健康リスクとして

『睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること』

◆ こどもの睡眠時間の目安として

『小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠時間を推奨』と記されています。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラや攻撃的、無表情などの情緒面にも影響を与えます。

睡眠について親子一緒に調べて子供自身がその重要性に気づけるよう働きかけたり、家族みんなの早寝チャレンジの日を決めたりして、良い睡眠を確保できる環境づくりを心がけましょう。

春の野や道端に咲いていたたんぽぽは冬になると地上部が枯れてしまいます（暖地を除く）。しかしじつは地中でしっかり根を張り栄養を蓄え、花を咲かせ種を作る準備をしているのです。

暖かい春の訪れとともに一斉に花開く時が楽しみです。

