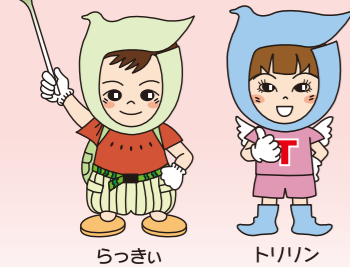


わたしたち“とっこ”の
らっきいとトリリンです。



子どもと向きあう とっとりの家庭教育



一緒に遊んで楽しさを共感する

人格形成の基礎を培う大切な時期です。親子で一緒に楽しんで遊ぶことで、満足感や達成感をもたせ、バランスのとれた心身の発達を促しましょう。

たくましく・夢をもって・自立できる子 『家庭は心のねっこになる』

学習の窓



生活リズムについて考えよう!

幼児期の睡眠を大切にしましょう

幼児期に基本的な生活習慣を身につけることは、心と体の健やかな成長につながり、自立した生活の基礎となります。

『メラトニン』は、体内時計を調節するホルモンです。朝目覚めてから14~16時間して、暗くなると脳から分泌され眠りを誘います。メラトニンは1歳から5歳頃までが最も多く分泌されます。しかし、夜更かしをするとその分泌が抑えられ、「メラトニンシャワー」を浴びそこねてしまいます。また、思春期のころまで、性的な成熟を抑えるはたらきもあります。

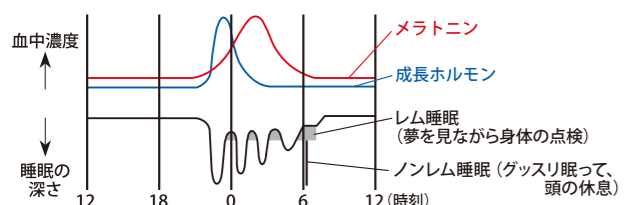
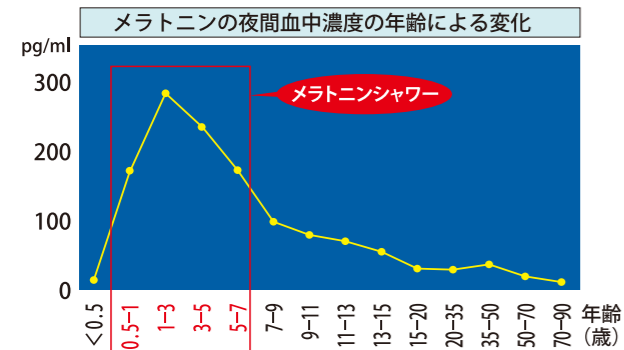
『成長ホルモン』は体の成長や代謝をコントロールするはたらきがあります。眠りについた最初の深い眠りの状態の時に多く分泌されます。(夜更かしで分泌が低下するわけではありません。)

大人にとっても疲労を回復させ健康を保つ上で不可欠なホルモンです。



幼児期は大量にメラトニンが分泌され、大人になるにつれて減っていきます。

「メラトニン」という重要なホルモン



●神山潤公式サイト <http://www.j-kohyama.jp>

生活習慣を身につけよう



- ◆早寝早起きで生活リズムをつくりましょう
- ◆毎日朝ごはんを食べましょう

◆4~6歳児は、10~13時間しっかり睡眠時間をとりましょう。毎朝決まった時間に太陽の光を浴びることを繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに、昼間の活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。朝は外の光を入れ、夜は暗くすることでリズムを整えましょう。

◆朝食は一日のエネルギーの源となります。栄養バランスの取れた食事を心がけて、午前中からしっかり活動できる状態づくりしましょう。

生きる力を育てよう



- ◆あいさつを交わしましょう
- ◆ルールやマナーの手本を示しましょう

◆あいさつはコミュニケーションのはじまりです。「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「おやすみなさい」など声をかけ合いながら、心の通い合う心地よさを伝えましょう。

◆子どもはルールやマナーを身近な大人から学ぶため、家庭で教わるルールが社会のルールの基礎となります。子どもと約束事を決めたり、確認したりして、一緒にルールを守り教えましょう。時には我慢させることも親の大切な役目です。

家族の時間をつくろう



- ◆子どもとふれあいましょう
- ◆親子で読書を楽しみましょう

◆子どもは、家族がそばにいることで安心し、情緒が安定します。食事や入浴、入眠、遊びなど親子で一緒に過ごす時間を大切に、顔と顔を合わせて話を聞きましょう。

◆幼児期の遊びは成長にとっても大切な学びです。遊びに夢中になる姿をそばで見守ったり、親子で運動したり、本を読んだりするなど、一緒に様々な体験をする機会をもち、ふれあいの時間をつくりましょう。

広い心で受けとめよう



- ◆しっかりほめましょう
- ◆「教える」「叱る」時は心を込めて向き合しましょう

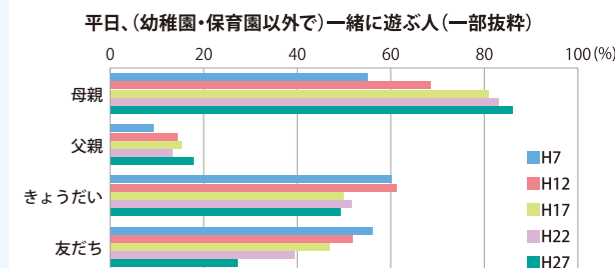
◆幼児期は、成長とともに「自分でやりたい」という意欲が高まってきます。次第に手先も器用になってくるので、衣服の着脱や排泄など、やり方を教えながら「自分でできた」という喜びに共感し、子どもができることを増やしていきましょう。

◆子どもの成長に寄り添いながら、挑戦と失敗、成功をあたたく見守りましょう。

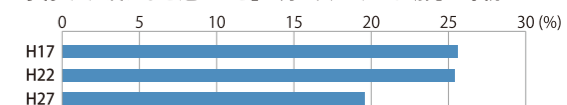


「社会性」を身につける機会をもちましょう。

すくすくプラス!



子育てで「友だちと遊ぶこと」に力を入れている幼児の母親



●ベネッセ教育総合研究所「第5回幼児の生活アンケート」(平成27年)

園以外で、友だちと遊ぶ割合が大きく減少しています。

同年代の友だちや地域の方とのふれあい機会の中から学ぶことがたくさんあります。園や地域の行事や催事等に積極的に親子で参加してみましょう。



✓家庭での生活を振り返ってみましょう。

- ① 起きる時間、寝る時間を決めていますか?
- ② 家族であいさつを交わしていますか?
- ③ 親が手本を示していますか?
- ④ 家庭のルールはありますか?
- ⑤ 読み聞かせや一緒に本を読んでいますか?
- ⑥ ふれあい遊びや外遊びを一緒にしていますか?
- ⑦ お手伝いをさせていますか?
- ⑧ 顔を見ながら話を聞いていますか?
- ⑨ よい行いをほめていますか?
- ⑩ 愛情を言葉で伝えていますか?

