

伊佐市家庭教育情報紙

～愛称募集中！～ 第1号

保護者や子どもに関わるすべてのみなさんに家庭教育について考えてもらえるよう、家庭教育情報紙を創刊しました。名前はまだありません。情報紙にふさわしい愛称がありましたら、発行元まで御連絡ください！

発行：伊佐市教育委員会

伊佐市家庭教育推進委員会

〒895-2701 伊佐市菱刈前目 2106

TEL (0995) 26-1554

「父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする」。これは教育基本法の家庭教育についての条文です。しかし、子どもの教育は容易にできていくものではありません。親も子も笑ったり悩んだりして、互いに成長しあいながらなされていくものです。また、核家族化、地域の人間関係の希薄化、ライフスタイルの変化、インターネットや携帯電話等情報機器の普及等、従来の子育ての姿勢では対応が難しい時代になっています。教育委員会では、望ましい家庭教育についての支援を積極的に進めるよう企画しています。この情報誌はその一環です。伊佐の全ての子どもたちが未来に夢を持ってたくましく、そして優しく育っていきますよう皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

伊佐市教育委員会

教育長 森 和範

子育てで悩んでいませんか？

～子育て・教育についての相談窓口～



子育てに関する相談は？

子育て支援センター ルピナス（大口ふれあいセンター2階） TEL(0995)23-5080

子育て支援センター マム・サルーン（まごし館） TEL(0995)26-2882

伊佐市役所こども課（市役所大口庁舎1階） TEL(0995)23-1328



子育て・発達障害に関する相談は？

トータルサポートセンター（伊佐市大口上町34番地13） TEL(0995)29-5511

いじめ・学校生活・家庭生活等に関する相談は？

教育委員会学校教育課教育相談室（市役所菱刈庁舎2階） TEL(0995)26-1021

青少年育成補導センター（市役所菱刈庁舎3階） TEL(0995)26-1554

市立幼稚園、小・中学校で親業出前講座を開講中！



伊佐市教育委員会では、保護者のみなさんに子育てや家庭教育についての興味・関心を深め、「親の務め」や「思春期の子どもとの接し方」などについて理解を深めてもらうため、年間3～4回、各市立幼稚園、小・中学校で親業出前講座を実施しています。今回は、講座でお話しした内容の一部を御紹介します。みなさんも是非、御参加ください。



親業出前講座（大口小）

家庭で実践!!

早寝・早起き・朝ごはん!!

● きちんと朝ごはん食べていますか？

「朝ごはん」は私たちの体と脳を目覚めさせます。これから始まる1日の活動に欠かせない食事です。

● 学力も体力も「朝ごはん」が影響している？

毎日「朝ごはん」を食べる子どもほど「全国学力・学習状況調査の平均正答率」や「持久力」が高い傾向にあります。

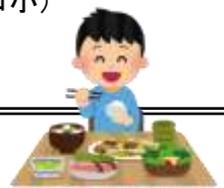
● 早起きは「生活リズム」を整える？

私たちの身体にある体内時計は、壁時計より1時間長い25時間周期で動いているそうです。このズレを調節するのが、朝の光です。朝の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整ってきます。

● 睡眠リズムは「心の安定」に影響する？

不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、「心の健康」を害することが多くなります。

保護者は「早寝・早起き・朝ごはん」に対する大切さを子どもたちにきちんと伝えておくことが重要です！



～食育コラム～

五感で楽しむ「朝ごはん」

朝、目が覚めても、私たちの体は、まだ十分に働いていません。しっかり朝食を食べて、五感を刺激することで1日を元気よくスタートすることができます。

五感とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の5つです。

野菜を切る音やお皿を並べる音、味噌汁やトーストの香り、野菜や果物のカラフルな色や形、食べ物の味や舌触りなど、食事には五感を刺激する要素がいっぱいです。

忙しい朝ですが、子どもたちと一緒に五感を探しながら、会話を楽しみ、食事を楽しんでみませんか？

毎月、
第3土曜日は「**青少年育成の日**」、
第3日曜日は「**家庭の日**」、
19日は「**育児の日**」「**食育の日**」です。

次回は3月に発行予定です！