

充実した夏休みにするために 家族みんな やってみませんか!!

いよいよ子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。ふだんは学校中心の生活を過ごしている子どもたちですが、夏休みこそ家庭の役割が大きくなります。これは、何も学校があるときと同じように家庭が面倒をみなければならないということではありません。子どもたちに家庭での居場所を用意できているかということです。

私たち大人は、子どもを行楽地に連れて行くことを家庭サービスと考えがちですが、家族の一員としての存在感をきちんと確保してあげることが本当の意味での家庭サービスと言えるのではないのでしょうか。

子どもたちが充実した夏休みを過ごすために、家族みんなで次の3つのことをやってみませんか。

夏休みに子ども会などで行われているラジオ体操も子どもの生活リズムを整えることにつながっています。これからは、子どもたちだけでなく、保護者や近所の大人もいっしょになってやるのもいいですね。



1. 「早寝早起き朝ごはん」生活リズムをしっかりと確保!!

夏休みは自由になる時間が多くなるため、夜更かしをしたりテレビやゲームに夢中になったりするなど、生活リズムが崩れてしまいがちです。不規則な生活をおくると、体だけでなく心にも悪い影響を与えることが医学的にも証明されています。

家族みんなで生活リズムを大切にしましょう。(大人の生活に子どもを巻き込まない!)

2. 学習や読書などの時間をしっかりと確保!!

夏休みは、学校からの宿題だけでなく、不得意な教科の反復練習や興味・関心のあることについて調べ学習などを行う絶好の機会です。また、学校以外で本を読まない子どもが多いと言われる中、家庭で読書の勧めがある子どもほど読書量が多いことも分かっています。

子どもたちが夏休みの学習計画を立て、ゆとりある時間を有効に使うことができるように、家族みんなが応援しましょう。

3. 手伝いなど家庭での役割をしっかりと確保!!

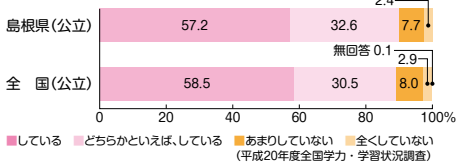
今の子どもは、人にしてもらって当たり前と考えるところがあると言われています。人から何かしてもらって得る喜びはあっても、人に何かしてあげて得た喜びを感じる機会が少ないのです。

「自分も家族の役に立っている」ことを実感させるため、ぜひ手伝いなどの家庭での役割を担わせ、家族みんなが「助かったよ。」「うれしかったよ。」という言葉が掛け合えるようにしましょう。

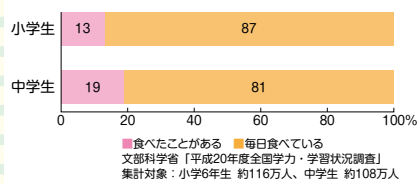
すこやかな 心とからだを育む

生活リズム

●毎日、同じくらいの時刻に起きていますか

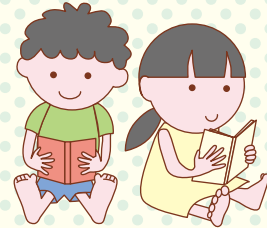


●あなたは、毎日朝食を食べていますか



朝ごはんは、おいしいね！

- ・朝ごはんは、脳への栄養補給です。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。
- ・朝の排便でイライラを解消しましょう。
- ・食べた後の菌みがきもきちんとしましょう。



家庭学習&読書しよう！

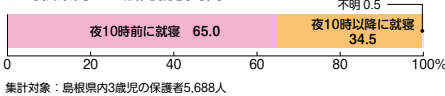
- ・計画どおりに学習を進めましょう。
- ・ふだんはなかなか読むことのできない本もじっくり読んでみましょう。

早起きをして、すっきり目覚め！

- ・カーテンを開けて朝の光をあびましょう。
- ・夏休みだからこそでできる散歩やラジオ体操など、朝の運動にチャレンジしてみましょう。



●島根県内の3歳児就寝時間

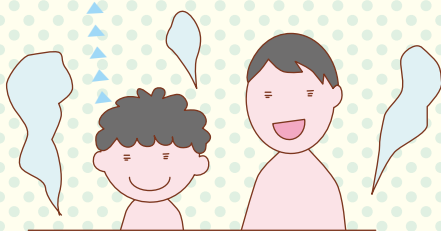


早く寝て、ぐっすりおやすみ また明日～！

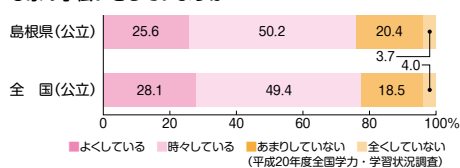
- ・決まった時間に寝床に入りましょう。読み聞かせも入眠儀式の一つです。
- ・寝るときは電気を消して暗くすると体にいいです。
- ・夕食や夜食を遅い時間に食べないようにしましょう。

遊ぼう！運動しよう！

- ・運動や外遊びで、たくさん体を動かしましょう。
- ・夜には、こちよいい疲れが感じられるようになります。



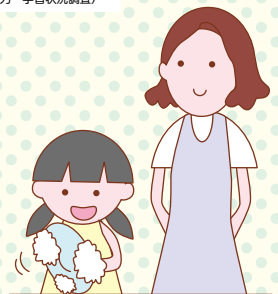
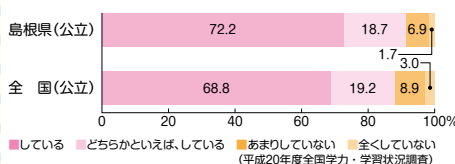
●家の手伝いをしていますか



お風呂に入ると疲れがとれて気持ちいい！

- ・お風呂での親子のコミュニケーションはとても大事です。
- ・時間に余裕がある時は、夕食と入浴の順番を入れかえると、家族での団らん、のんびりタイムを作ることができます。
- ・寝つきが悪い時、うまくいくこともあります。

●家の人と普段(月～金曜日)、夕食と一緒に食べていますか



テレビを見る時間やゲームをする時間を決めよう！

- ・テレビやゲームははじめをつけ、時間を決めて見たりやったりしましょう。
- ・ノーテレビ・ノーゲームデーに挑戦している家庭も増えています。(家族の会話や団らの時間が増えます。)



みんなで食べるとおいしさ倍増！

- ・家族そろって食事をすると、会話はずみずみ。
- ・食事のときはテレビのスイッチオフ。

お手伝いをしよう！

- ・家族の一員として役割を果たすお手伝いの経験は、自立への自信につながります。
- ・誰かのお手伝いをすることは、その人を気遣い、思いやることにつながります。