子育て講座　資料

講師 吉田 睦代

1 小学校入学までに身に付けておきたいこと

①自分のことを、自分で言える。

・自分の体調を伝える。返事やあいさつができる。

・『心を潤す4つのことば』・・・「おはようございます」「ありがとうございます」「はい」「ごめんなさい」

②自分のことが、自分でできる。

・身支度、手洗い、食事、トイレ、片づけ

2 小学校低学年での学校生活について

①学習

②集団生活

③グループ活動

3 基本的な生活習慣について

①早寝早起き朝ごはん　　心と体の健康が第一

4 子どもの心の育て方

①自己肯定感を高めるために。　～毎日のほめほめタイム～

②まわりの人の悪口を言わない心遣い。

③笑い、免疫力を高める。

5 その他

①連絡帳の上手な活用

②学校安心メール

③防犯ボランティアさん

※セロトニンの分泌を増やすために

① 朝起きたら、カーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
・目が朝の光を感じると、セロトニンの分泌が始まります。お散歩などの軽い運動や朝ごはんの配膳などのお手伝いで、体を動かすことも効果的です。

② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう。
・【リズミカルな運動】には、体を動かすことの他に、「よく噛んで食べること」も含まれています。また、食べ物が胃に送られてくると、腸や大腸が動き始め、朝の排便習慣にもつながります。

③ 日中は、元気に体を動かして遊びましょう。
・明るい環境で体を動かすことは、疲れて寝つきをよくするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。家族やお友達とコミュニケーションをとることで、気持ちも安定します。

※昼間に、セロトニンの分泌の多い生活をすると、夜はメラトニンがたっぷりと分泌されぐっすり眠ることができます。それが、規則正しい生活リズムにつながっていくのです。

「わたしと小鳥と鈴と」

金子みすゞ

わたしが両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥はわたしのように、地面（じべた）をはやくは走れない。
わたしがからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴はわたしのように、たくさんなうたは知らないよ。
鈴と、小鳥と、それからわたし、みんなちがってみんないい。