

子どもの伸びやかな育ちのために 大切にしたいこと



子どもを健やかに育てる5つのこと

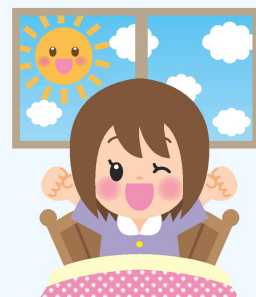
★早寝

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。午後9時ごろには寝ましょう！



★早起き

朝の光を浴びると脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。



★外あそび・体験

外あそびや自然の中での体験は、目標に向かって頑張る力、人と上手に関わる力、感情をコントロールする力が身につくとともに、体力向上にもつながります。



★朝ごはん

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、血流が良くなります。よく噛んで食べることで脳や消化器官も目覚めます。



★読書

読書は豊かな人生の第一歩です。読み聞かせは、子ども達の情操を育み、考える力、社会性などを養います。お家の方とのコミュニケーションツールのひとつでもあります。



市のHPから、この資料の説明動画を視聴することができます。詳しくは「越谷市 子育て講座」で検索してください。



<https://www.city.koshigaya.saitama.jp/kurashi-shisei/kosodate/syogaigaku/kosodatekouza.html>



子育ての目安「3つのめばえ」



子育ての目安「3つのめばえ」は、幼児期における「生活」「他者との関係」「興味・関心」の3つの広がり注目し、この視点から、小学校入学までに子供たちに身につけてほしいことをまとめています。

生活

健康で安全な生活を
しましょう



体が丈夫になり、元気に活動できます

他者との関係

人とかかわる力を
身につけましょう



自信をもち、
楽しく通園することができます

興味・関心

好奇心や探究心をもっている
いろいろなものにかかりましょう



学ぶことの楽しさを知ります

自分のことは自分でしましょう



自分で進んで行動できるようになります

言葉で伝え合いましょう



人を信頼する気持ちが育ち、
人間関係が広がります

文字や数量などの感覚
を豊かにしましょう



体験したことが、
小学校での学習の理解を助けます

物を大切にしましょう



感謝の気持ちや
物を大切にする心が育ちます

きまりや約束を守りましょう



考えながら行動することが
できるようになります

自分の思いを表現しましょう



自分の将来に夢をもてるようになります

～ 家庭で心がけてほしいこと ～



子育ての目安「3つのめばえ」の内容を幼児期に身につけることにより、小学校生活の充実はもとより、「生きる力」の基礎をはぐくむことになります。家族の温かいつながりの中で、次のような、子供へのかかわりを、御家庭で心がけましょう。



生活



自主性がめばえます



健康で安全な生活をする

◇ 寝る時刻や起きる時刻を決めていますか

自分のことは自分でする

◇ 戸外での遊びを子供と一緒に楽しんでいますか

物を大切にする

◇ できない部分は手を貸して、できるところはほめて励ましていますか

◇ 物の置き場や片づけ方を決めていますか



他者との関係



社会性がめばえます



人とかかわる力を身につける

◇ 子供の目を見て話をきいていますか

言葉で伝え合う

◇ 毎日できる手伝いをさせていますか

きまりや約束を守る

◇ まわりの大人があいさつの手本になっていますか

◇ よいこと、悪いことを示していますか



興味・関心



学びへの意欲がめばえます



好奇心や探究心をもっていろいろなものにかかわる

◇ 子供の「なぜ？」と一緒に考えていますか

文字や数量などの感覚を豊かにする

◇ 文字や数などに触れる場面を大切にしていますか

自分の思いを表現する

◇ 子供のよいところや頑張っていることを見つけ、ほめていますか

保護者の方へ

小学校入学に当たって、もし心配なことがありましたら、幼稚園・保育所・認定こども園・小学校の先生に相談してください。子育ての目安「3つのめばえ」は、子供の育ちについて話し合う際に参考となる内容になっています。

詳しくは、 **子育ての目安「3つのめばえ」** **検索** で検索ください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2214/mebae02/mebae-panfuri-fu.html>

—お問い合わせ—

埼玉県教育局市町村支援部 義務教育指導課 048-830-6783 E-mail: a6750@pref.saitama.lg.jp

子育てが楽になる考えかた

ほめ方のポイント

- ★長所を見つけ、自信をつけさせるように
- ★態度に喜びをあらわして、心を込めて
- ★「何をほめるか」を明確にし、具体的に
- ★満足感や達成感を味わえるように

しかり方のポイント

- ★人格を否定するのではなく、誤った行動を注意する
- ★しかり方に一貫性を持ち、公平に
- ★感情的にしからずに子どもの心に訴える

リフレーミング

リフレーミングとは
物事や状況の見方を別の視点
から捉え直すことです。



《リフレーミングの効果》

ポジティブな思考の促進・ストレスの軽減
自己肯定感の向上・対人関係の改善
問題解決能力の向上

子どもの話を興味深く、関心を持って受け止め、積極的に関わって
いく事が大切です。



共感することばかけ

- ・すごいね
- ・優しいね
- ・よかったね
- ・悔しかったね
- ・頑張ったね
- ・寂しかったね
- ・強いね
- ・痛かったね
- ・偉かったね
- ・うれしいね
- ・友達になりたかったね

困った時の相談窓口

●育児・子育てについて相談したい

越谷市子育て支援総合窓口（ご相談内容により、各種窓口をご案内します）

子ども施策推進課、子ども福祉課 ☎048-963-9165、048-963-9166

月曜～金曜日 8時30分～17時15分

●家庭における児童について相談したい

家庭児童相談室 ☎048-963-9319

月曜～金曜日 9時～16時

●子どもの発達について相談したい

越谷市教育センター ☎048-962-9300、048-962-8601

<来所相談> 月曜～土曜日 9時20分～16時40分

<電話相談> 月曜～金曜日 9時～19時 土曜日 9時～16時40分

※相談日が祝日、年末年始にあたる場合はお休みです

聞き上手のあいいうえお

あ … 相手を見て

い … 一生懸命に

う … うなずいて・受け止めて

え … 笑顔で

お … 終わりまで、話を遮らずに

●この資料についての問合せ

越谷市教育委員会生涯学習課 ☎048-963-9283

●埼玉県家庭教育アドバイザーについて聞きたい

埼玉県東部教育事務所教育支援担当 ☎048-737-2728

家庭教育アドバイザーとは？

埼玉県家庭教育アドバイザーは、県内全域で活動している家庭教育の応援隊です。講師としての活動や子育て支援活動を通じて、日々多くの親子の方々と直接かかわっています。

