

# ぴんぽーん♪

支援便り第79号



令和5年7月発行

家庭教育支援事業 子育て支援課

♪ どんな小さなことでも、気軽にご相談くださいね♪

★訪問型家庭教育支援員 090-1528-9018 ★子育て支援課 0144-85-2021

## 夏休みは子どもと一緒に

元気  
アップ！  
7  
か  
条

- 第1条 親子で身体を動かそう
- 第2条 休みの日には外で一緒に遊ぼう
- 第3条 朝ごはんを食べよう
- 第4条 楽しい食卓を演出しよう
- 第5条 テレビを見る・ゲームをする時間を決めよう
- 第6条 夜型生活を抜け出そう
- 第7条 家族で対話をしよう



### ★遊び・運動は大切

👁️ 遊び・運動の意義と大切さを理解しましょう

友達と一緒に暗くなるまで自然の中で外遊びをするなど、活発に遊んだり運動するとおなかが空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身に付いてきます。

### ★早寝早起き 良いリズム

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視界で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情緒面に影響を与えるとされています。

はやねちゃん



### ★朝ごはんを食べよう

寝ている間もエネルギーを使っており、朝にはエネルギーを作るために必要な栄養素が少なくなっています。朝食により、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素と午前中につかうためのエネルギーや栄養素を補充することができます。また朝食を食べることで、体温が高い状態を維持できます。体温が高いと血流の流れが良くなり免疫力が高まると言われています。



はやおきくん

### ★テレビやゲームをする時間を決めよう

これからの社会では、インターネットのいい面も危険な面も正しく理解して、上手に活用していくことが求められてきます。子どもの成長や生活習慣の変化に合わせて、どう使うといいかを親子で一緒に考え、デジタルスキルや社会性を育むことが大切になってきます。



ポイント1

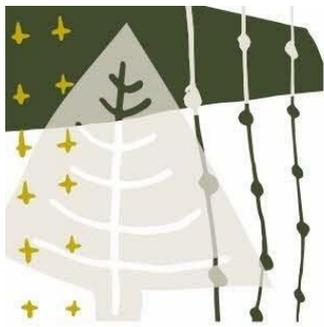
時間や中身のルールは親子で意見を出し合い、少しずつお互いに妥協して決める

ポイント2

フィルタリングの導入や時間管理ツール、見る場所を決める

ポイント3

子どもの成長や生活習慣の変化のタイミングで見直す



今回は山崎が  
担当します

ご紹介させていただいたものの他、  
ご自宅のあそび環境のご相談、  
日々の子育ての話し相手にも。  
支援員にお気軽にご相談ください♪  
直通 ☎090-1528-9018

わたしからの  
おすすめ！



おすすめの本  
ちいさな木

こどもが育っていく過程や  
育てていく親の心を自然になぞらえ  
心に癒しをくれる、素敵な本。  
今回の子育て講座 講師でもある  
野村直子さんが著者です。

## おすすめの育児グッズ 抱っこ・おんぶ布

新生児から使えてコンパクト。  
日々成長するわが子をびったり包みます。  
おんぶは兄弟育児に大活躍！



## おすすめの場所 ポロトの森

ウポボイから車で10分。  
四季の移り変わりを味わえる  
お気に入りのあそび場です。



## 子育て講座

身近な自然と子育て

日時 9月3日(日)10:00~11:30

場所 白老コミセン201号室 屋外その周辺

講師 野村直子さん

テーマ こどもの捉え方 親としてのあり方 外あそびの魅力

座学(1時間) フィールドワーク(30分)

対象 子育て中の方 または 子育てに関わる方

費用 無料 8月1日(火)申込開始 ☎85-2021にて

託児 無料 (町民限定 先着順)

服装・持ち物 帽子 虫除け 飲み物等  
※雨天決行の為、レインコート等を各自ご用意ください。

問合せ先 子育て支援課子育て支援グループ ☎85-2021

※町外の方のお申込みは 座学のみ(子連れ不可)

### 講師紹介



野村直子さん

国内外の保育施設で働いた後、  
自然ガイド、森のようちえんの立ち上げなどを経験し、2010年に独立。  
その傍ら小規模の保育園の園長を務める。

現在は自然体験と保育の経験を生かし、保育のコンサルティングや  
保育園・幼稚園等での研修講師、東京都にて子供主体の保育推進事業の  
事業アドバイザーなどを行っている。

また、コミュニティスペース「辻堂ハウス」を立ち上げ、世代を超えて、  
豊かな体験から学び合う場づくりも手掛けている。

著書「小さな木 あるがままに子育て」雷鳥社

9月3日(日)

子育て講座 開催決定！

豊かな自然いっぱいの白老に  
素敵な講師をお呼びします

こどもと自然を楽しむポイント  
子育てで大切にしたいこと  
親としての在り方などがテーマです

座学・フィールドワークを通して  
新しい学びをしませんか？

お申込は子育て支援課

☎85-2021 まで

詳しくはこちらから

