



夏休みは子どもと一緒に

- ★親子で体を動かそう
- ★休みの日には外で一緒に遊ぼう
- ★朝ごはんを食べよう
- ★楽しい食卓を演出しよう
- ★テレビをみる・ゲームをする時間を決めよう
- ★夜型生活を抜け出そう
- ★家族で対話をしよう



夏休み中は生活リズムが乱れてしまいがちなので、意識して良い生活リズムを心掛けましょう！

★暑さ対策 ☞ 熱中症は真夏の炎天下だけではなく室内、夜間でも発生しています。

白老も年々暑さが増しています。

暑い日には帽子等で日差しを遮り、通気性・透湿性の悪い服装等を避け、体を動かす時は、その前後も含めて適切に水分補給や休憩をとり、体を動かした後は十分にクールダウンすることも大切です。体調が悪いと感じたら、すぐに近くにいる人に相談しましょう。子どもは遊びに熱中していると暑さに気付かず脱水症状をおこす事もあるので、側にいる大人が子どもの変化に気付いてあげられるようにしましょう。

★早寝早起き朝ごはん ☞ 一日の生活リズムを整えましょう。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べ、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ



はやねちゃん



はやおくん

(出典) 文部科学省ホームページ

- Q 1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
- Q 2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる
- Q 3 寝る前にスマホを見たりゲームをすると眠れなくなる
- Q 4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- Q 5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい
- Q 6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい
- Q 7 朝型の人は夜型の人より勉強スポーツの成績が良い
- Q 8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- Q 9 朝食を抜くとやせられる
- Q 10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る

★ゲームやスマホ等をする時間を決めよう

- ・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。
- ・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。
- ・子どもの成長や生活習慣の変化のタイミングで見直す。

★親として気をつけてほしいことを伝える。

そして、一番大事なものは・・・

「ネットで何かあったら、絶対に怒らないし、あなたを守るから、相談してね」と伝えましょう。



わからない時は、家庭教育支援員に相談してね！

令和8年4月から
ファミリーサポートセンター
の利用料が変わります！

子育てを援助して欲しい人（利用会員）に、子育ての援助ができる人（提供会員）を紹介し、お互いの理解と協力のもと、有償でお子さんを預かる会員組織です。※利用には事前の会員登録（無料）が必要です。

◎白老町ではファミリーサポートセンター利用料を一部補助しております。

		令和8年4月～	令和8年3月まで
基本料金 (本人負担額/30分)	一般託児 (要件付き助成あり)	200円	300円
	病児託児 (白老町民助成あり)	400円 (200円)	500円 (250円)
延長料金	30分未満	基本料金	
	30分～1時間以内	1時間分	
兄弟割引	2人目からは半額		
交通費	実費		

- ・援助時間：基本6時～22時
- ・対象年齢：基本0歳～小学校6年生

ゲームの勝敗

今回は吉原が担当します。



私は、訪問型家庭教育支援員の他に児童クラブで子どもたちと関わり遊ぶことがあります。カードゲームやボードゲームには当然勝ち負けがあります。得意、不得意だけではなく運に左右されるもの、実力に左右されるものなどゲームの種類は様々です。負けることは誰でも（大人の私も）悔しいです。でも、勝敗だけにこだわり過ぎると、それまでの「みんなで遊んで楽しかった！」という気持ちが一転してしまいとても残念です。どうしても勝敗が気になってしまう子と遊ぶ時は、「運に左右される」ゲームをします。「勝負は時の運」なので気軽に楽しめます。それでも、負けた悔しさが溢れてくる子には「悔しいよね、大丈夫、大丈夫。運、運。実力だけではないからねえ～」と周りの子どもたちと一緒に励まします。その繰り返しで気持ちも新たにゲームを楽しめる空間になります。実力に左右されるゲームの場合、経験や知識のある年上の子が有利になります。そんな時は、公式ルールをその場のメンバーが納得して楽しめるように少し変更して遊びます。そして、1対1で対戦するゲームを子どもに誘われたら「このゲームで負けたことないけど、良い？」と確認し、大人として勝ちます。そんな繰り返しの結果、長年一緒にゲームをしていた高学年の子に負けることが多くなりました。もう、私の手の内がわかるそうです。子どもは戦略を考え、研究していたんですね。「すごいです！」そして「参りました」（将棋ふう）

そういえば、最近、高学年の子にドッジボールで戦力外通告を受けました（涙）

「早寝早起き朝ごはん」
知識クイズ

★答え★何問正解できたかな？

1→× 2→× 3→◎ 4→× 5→× 6→× 7→◎ 8→◎ 9→× 10→◎

番号が
変わりました。

★訪問型家庭教育支援員
080-3853-8723

または

★白老町健康子育て課
0144-85-2021

～いつでも・どこでも・速やかに、子育て情報届けます～
相談・講師派遣、家庭教育支援活動についてのお問合せはこちらまで