

保健連絡協議会だより

新入学児童の保護者の方へ

武雄市立横小学校 養護教諭 香月桂子

新入学児童の保護者のみなさま、ご入学おめでとうございます。6年間の小学校生活の始まりです。親にとって一番思い出多い経験をさせてもらえる6年間だと思います。ぜひ、お子さんと一緒に楽しんでください。楽しいスタートがえられるように、2つだけ、お話しさせていただきます。

子どもには子どもにあった生活のリズムが大切です。

親、特に母親は夕方から夜にかけて一番忙しい時間帯です。夕飯作りに洗濯物の取り込み、お風呂の準備に、子どもの宿題を見たり、お便りを読んだり、することがたくさんあります。気がつけば、すぐに9時を過ぎてしまいます。でも、小学校低学年には、10時間の睡眠が必要で、学校で緊張した体と心を癒し、健やかに成長するためには必要な時間です。家族の協力と理解がないと、お子さんを9時までに寝かせること

はできません。ぜひ、家族みんなで努力をしてみてください。

睡眠と同じくらい大切なのが朝食です。給食はだいたい12時30分頃食べ始めます。朝食を食べていないとたいへんです。あたりまえですが、学校にはおやつはありません。先生の話す声より、おなかのなる音が高かったらどうしましょう。

「早ね、早起き、しっかり朝ごはん」のリズムをつくってください。



出来事と一緒に気持ちを聴いてあげましょう。

おうちの方は、お子さんから、学校での出来事を聞きたくて聞きたくてたまりません。お子さんも話したくて話したくてたまりません。家族の会話ほどお子さんの心を育てるも



のはありません。いっぱい会話をしてください。ただ、ひとつ気をつけて欲しいのは、出来事と一緒に、その時の気持ちを聴いてあげることです。「そのとき嬉しかったのね」、「くやしかったのね」、「泣きたかったけど我慢したのね」という気持ちを言葉に出して確認してあげてください。「おうちの人は自分のことを分かってくれている」という安心と絆を深める言葉かけです。気持ちを理解してあげるには、何かしながら聞いていては分かりません。顔を見て、しっかりと聴いてください。「聞く」ではなく「聴く」です。「耳と目と心」を使って聴くことです。お子さんのペースに合わせて聴くと少し時間がかかりませんが、せかさないうで聴いてあげてください。



[有料広告]

3月20日より和中華ランチバイキングやっています

リゾート&ホテル
ニューハートピア
〒843-0021
武雄市武雄町大字永島15750-1
TEL0954-23-4477

期間：3月20日(金)～4月5日(日)
11時～14時(15時クローズ)80分
料金：ランチバイキング 大人…1200円(中学生以上)
小人…600円(4歳以上)
温泉入浴セット 大人…1500円(中学生以上)
小人…800円(4歳以上)
温泉入浴とセットでさらにお得です！

～有料広告を募集しています！秘蔵広報課までお問い合わせください。電話(23)9121～