

子供たちが楽しみにしていた、夏休みが始まりました。一方で、保護者にとっては、昼食や生活リズムなど、頭を悩ませることや忙しくなることも多いでしょう。

しかし、家庭で過ごす時間が増える子供に、家事を分担することで、保護者の負担軽減と「子供をほめるきっかけづくり」ができます！！子供ができる・できそうな家事を分担し、きちんと取り組んでいることをほめて、継続させましょう！！将来の自立につながります(^o^)

さて、今週から教育相談が始まります。家庭や学校での子供の様子に気になることがあれば、遠慮なく担任にご相談ください。「兄弟姉妹と違って、この子は・・・。」と発達で気になることや、「どうしてこんな行動をするのか分からない。どう対応すればよいの？」と悩んでいることなどがありましたら、コーディネーター久保にも声をかけてください。一緒に知恵をしばりましょう！！

～長い夏休み、特に気を付けたいこと～

① スマホやタブレット、テレビ等で、どんな情報に触れているか？

他人を愚弄したり、揚げ足をとったり、好ましくない言動を視聴していませんか？いろんなことをスポンジのように吸収する低年齢だからこそ、好ましい言動につながるサイトや番組を推奨しましょう。

SNS で知り合った人とトラブルになったり、犯罪に巻き込まれたりするケースもあります。

子供の健やかな成長と安全のために、視聴履歴を確認したり制限をかけたりますのは、保護者の役割です。



「こども六法」は久保が持っています。保護者さんには貸出可能です。「それ犯罪～」は学校の図書室で貸出可能です。

② 質の良い睡眠と食事

小学生は9～12時間睡眠が推奨されています。また、寝床でスマホを見たりゲームをしたりすると、睡眠の質が下がると言われています。

実際、夜9時以降にゲームをして、学校でイライラしたり居眠りをしたりする児童もいます。睡眠をはじめとする日々の生活環境の影響で、「発達障害のような」言動をする子供たちが増えているのではないかと考えられます。

夜9時以降は、スマホ・タブレット・ゲーム等を保護者が管理するとよいでしょう。



どちらも、久保が持っています。保護者さんには貸出可能です。

③ 親子の時間を大切に（時間の長さではなく、内容の充実）

保護者がリラックスして子供に対応できる時間を大切にしましょう。夕食の時間に1日のできごとを振り返る会話をしたり、休日に一緒に遊んだり、一緒に家事に取り組んだり。特別なことでなく、日常的に親子の触れ合いがあることが何より大切で、子供の情緒安定につながります。

子供は、親を必要としています。友達と違い、親は子供を導いていく存在です。子供の将来の自立を目指し、人生の先輩として手本を示していきましょう。

継続は力なり！！ できることから、コツコツと(^o^)/