

2学期も残り少なくなってきました。今学期の家庭教育学級も、親子の歯磨き教室や3B体操・運動遊びなど親子の触れ合いも大切にしながら、子育てについてや健康、思春期講座、スマホの安全な使い方など、知って安心、知って得する内容も多かったです。その一端を紹介します。また、冬休みは地域や家庭の行事も色々ありますね。親子での触れ合いや一緒に活動できる良い機会を楽しんでほしいと思います。



小腸は約6m。食べたものの
90%は小腸で消化されます。



おなか元気教室 大平小(9/19)

あなたの腸は大丈夫？

① 健康の秘訣は『腸』にあった！

② 腸からのお便り

③ 腸にすむ細菌と健康のかかわり

について、模型やクイズを交えて学びました。自分の体は「自分が食べたもの」で

できています。健康に過ごすためには、食べ物から必要な栄養素を必要なだけ摂ることが大切です。腸は体を守るバリアーの働きもあるそうです。

バランスの良い食事と十分な睡眠時間、つまり「早寝早起き朝ごはん」そして「朝うんち」は、腸にも脳にも心にも大事なことなのですね。

感想より

- ◎腸内環境状態を良くすることで、体の免疫をあげることがわかりました。健康の秘訣は腸にあることを家族に教えてあげたいです。
- ◎とても楽しく、ためになる内容でした。
- ◎家族の健康に役立てたいです。

視察研修(八街少年院) 日向小(10/15)



幼児期から家庭で子どもの話を聞き、認め、やっていいことと悪いことを教えながら、信頼関係を育てていくことが、非行から我が子を守ることになります。

市バスを利用して八街少年院の視察に行きました。生徒の作ったはにわや陶芸の作品に迎えられ、まずは会議室で所長さんからの概要説明。その後、各施設を見学。その間グラウンドでは元気な掛け声とともに運動をしている生徒の姿がありました。健全な価値観を養い、堅実に生活する習慣、仕事に生かす知識・技能の習得などを目指し、規則正しい生活を送っているとのことでした。

また、ここでは日本初の試みとして、GMaC（保護された犬・猫の訓練プログラム）を行っており、心の安定が図られ、自己肯定感を育み社会貢献の機会ともなっているそうです。

安心・自信・自由 CAP人権プログラム

成東東中学校区研修会 (8/24)

成東中学校 CAP 講演会 (9/8)

市では、幼稚園・こども園の年長の園児を対象に、子ども達を暴力から守るための人権プログラム（CAP：就学前）を実施しています。CAPには、小学生プログラム・中学生プログラムもあります。

今回は、成東東中学校区研修会では小学生プログラムを実施し、成東中学校では生徒も一緒に中学生プログラムを中心の講演会を開催しました。



<「聞く」練習>

この練習で話の聞き方が分かったという生徒も多かった。

生徒の感想より

☆今日はとても良かったです。怒った時引くことやいじめられたりしたときに、誰かに相談することの大切さを知ることができました。
☆劇などを入れて説明してくださって、とても分かりやすかったし、面白かったです。どの話も聞いたことがない話で、とても勉強になったし、ためになり、良い経験をすることができました。
☆安心・自信・自由を奪われることが暴力を受けたことになることが分かり、これからの人生で暴力を受けたり感じたりしたら、勇気を出して相談したいと思いました。

セルフディフェンス



口をふさがれたら、相手の小指をつかんで引きはがす。

皆さん熱心に、真剣に、そして楽しく参加できたようです。

特に中学生は「安心・自信・自由」が人権を表すキーワードであり、どんな人にも人権があり、自分の人権も他人の人権も大事にしていこうという気持ちが感想から伝わってきました。



参加者の感想より

自己肯定感を高める関わりや言葉かけ。普段やっていることも多いと気づいた。

みんなの話を信じて、聞いてくれる人を探して、諦めずに話し続けようね。
(なるとうこども園 9月6日実施)



○Iメッセージと You メッセージ、ちくると相談するの違いに心を動かされた。



○「聴く」ことの大切さが分かった。子供の力を伸ばす働きかけができるような関わりをしていきたい。



○ロールプレイを取り入れ、とても理解しやすく子ども目線で分かりやすいと感じた。何をきっかけとして悩みを解き放つのか、人はきっかけを待っていると思う。CAPがその1つである。



○子供達が自分の心と体を守るために良いプログラムだと思う。子供が伸び伸びと個性を伸ばせるよう関わりたい。



○どのように言葉かけをしていったら良いのかを実際に体験できて良かった。

