

# 家庭教育学級新聞

NO.46



令和5年度第4号  
2023.2.21発行  
教育委員会子ども教育課

今年度もコロナウイルスにより多くの影響を受けた1年でした。そんな中でも感染対策を行って家庭教育学級を開催する学校が増えてきました。全部の学級を紹介することはできませんでしたが、今後も皆様のお役に立てるよう情報を発信してまいります。

昨年2学期から行われた家庭教育学級のいくつかを紹介します。

## 成東中学区合同教育講演会

11月2日(水) 成東中学校

「山武市みんなでコツコツ健康づくり」

講師：さんむ医療センター整形外科医師

石川 哲大 先生

同診療放射線技師 並木 道貴 先生

同管理栄養士 盛 晃彦 先生

同理学療法士 相内 一成 先生

さんむ医療センターの先生方から伺った内容のポイントをお伝えします。山武市の人口はどんどん減っています。それに反比例するように少子高齢化が進んでいます。若者2人で老人1名を支える時代がきます。そこで老人に多い骨折の問題が出てくるそうです。

お年寄りの骨折 → 入院 → 運動能力の衰え

→ { 誤嚥性肺炎  
認知症発症 }

命の危険

👉 このような連鎖が起こる場合が高い確率であるそうです。

そこで、そうならないように今から予防できることを4名の先生方からそれぞれの立場でお話を伺いました。

骨は毎日作られて、壊れていくもの。骨密度を維持するためには、カルシウムの摂取だけではなく、その吸収を助ける栄養素が大切であることを伺いました。



それは・・・ビタミンD、ビタミンKなど。それらが含まれる食品は、

ビタミンD・・・秋刀魚・鮭・しらす、など

ビタミンK・・・納豆・ほうれん草・ブロッコリーなど

栄養のお話に加えて、適度な運動の方法も教えていただき、実際に体を動かしてみました。

さんむ医療センターの先生方は、今後もいろいろな機会での啓発活動を続けてくださるそうです。



成東中学校 体育館にて

## 講演会「発達段階に応じた子育てについて」

1月27日(金) 成東小学校

講師：石井由美子 先生 NPO 法人教育サポート GAA



石井先生

子育てや教育相談において豊富な経験と実績から子どもへの関わり方についてのお話をいただきました。学童期の心の育ちや子どもの良い所を見つけることの大切さを伺いました。人は皆違うということ、子どもは必ず成長するということを知り、これからの子育てに勇気をいただいた講演でした。

### 代謝をよくするリラックス法

10月28日(木) 睦岡小学校

講師：小高公美世氏 ヨガインストラクター

自分の体力に合わせて、体をリラックスできる運動を教えてくださいました。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かすと普段使っていない筋肉や筋が伸びていくのを感じました。深呼吸が気持ちよくて、頭も体もすっきりしました。



小高インストラクター

### おもしろアート 9月29日(木)

蓮沼小学校 講師：バルサミコヤス氏

3年生の児童と保護者が参加したおもしろアート。子どもも大人も楽しめました。好きな色で好きな材料を使って思い思いに小さなキャンパスに色をつけていました。個性的な作品が出来上がり皆さん満足そうでした。



バルサミコヤス氏



### 保護者と地域の方のふれ合い活動「昔の遊び」

1月27日(金) 大富小学校



羽つき



お手玉

### <ケータイ・スマホ安全教室>

1月17日(火) 成東東中学校

NTTドコモによる スマホ・ケータイ安全教室(オンライン開催)

1月18日(水) 松尾小学校

講師：福沢恵美子氏 県警本部少年課



成東東中学校



松尾小学校

スマホに潜む危険性について具体的な話や動画を用いての説明がありました。被害のケースとして自撮り画像の送信を強制される例、ネットで知り合った男性に会いに行き監禁された例などがあげられました。対策としては、普段から子どもと話し合い、ルールを決める(年齢に合わせて見直す)、フィルタリングの活用をする、などが挙げられました。この機会に家庭でのルールを見直してはいかがでしょうか。



1・2年生を対象に、地域の方を招いて「昔の遊び」を体験しました。講師は、大富地区社会福祉協議会、推進委員の皆様です。

羽つき、独楽回し、お手玉、めんこ、竹とんぼなど、最近では、ほとんど見かけない遊びを保護者と一緒に体験しました。

保護者の方々も童心に帰って楽しんでいました。あちこちから歓声があがり、子どもたちにとって貴重な時間でした。

