

+a まであに よく学ぶ



「学ぶ力」は基本的な生活習慣と家庭学習から

よりよい生活習慣と家庭学習が身に付けば、子どもたちの学ぶ力はどんどん伸びていきます。また、家庭で励ましの言葉をかけてあげるなど、親子のコミュニケーションがさらにやる気を引き出します。

学ぶ力を育てることは学校教育の重要な役割ですが、学習しやすい環境づくりや声掛けなど、家庭での関わり方も大きく影響します。

学校と家庭とが協力して子どもたちの学習をサポートしていきましょう。



家庭学習はどう役立つの？

- ・自ら学ぶ習慣を身に付けることによって、様々なことを自ら進んで行う自主的な態度が養われます。
 - ・学んだことの理解が深まり、学校の授業理解が進みます。
 - ・学ぶことが楽しいと感じるようになり、様々な学習への興味が広がっていきます。
 - ・学習内容がわかることで自信が生まれ、学習以外のことにも積極的に取り組むようになります。
- (宮城県教育委員会 「家庭での学びのすすめ」より)

大和町教育委員会では様々な学習のサポート事業を行っています！

大和町地域未来塾(生涯学習課)

町内の各小・中学校で「放課後自習教室」と「サマースクール」を実施し、「地域未来塾学び支援員」と呼ばれる地域ボランティアと共に、対象学年の子どもたちの学習習慣の定着、学ぶ力の向上のためのサポートをしています。

放課後自習教室では、小学生は宿題や持参したドリル等、中学3年生は受験に向けた自主学習に取り組みます。サマースクールでは、児童生徒は夏休みの宿題や自主学習に取り組みます。



土曜学習「まほろば塾」(教育総務課)

町内の中学3年生を対象に、未来を担う若者たちの志の実現のために学力を向上させ、さらに志をもって学ぼうとする意欲を高めることを目的に開催しています。

学習する教科は数学と英語で、受験直前は全教科に対応します。プロの塾講師による受験に向けた実践的な学習を提供し、英数別、習熟度別のクラス編成で学習の効率化を図ります。

大和っ子未来塾(生涯学習課)

町内の小学5・6年生が交流を深め、宿泊体験学習を通して集団生活のルールや楽しさを学び、地域で活躍する少年リーダー(インリーダー)としての基礎を学びます。

志まなび塾(教育総務課)

志を高めたいという意欲を持つ町内の中学1年生が集い、町内や県外での歴史、文化・産業等の研修を通して、より豊かな人間性と高い「志」を育みます。



お問い合わせ

大和町教育委員会 生涯学習課

〒981-3680 宮城県黒川郡大和町吉岡まほろば一丁目 1-1
 TEL 022-345-7508 FAX 022-344-3755
 E-mail syakyo@town.taiwa.miyagi.jp

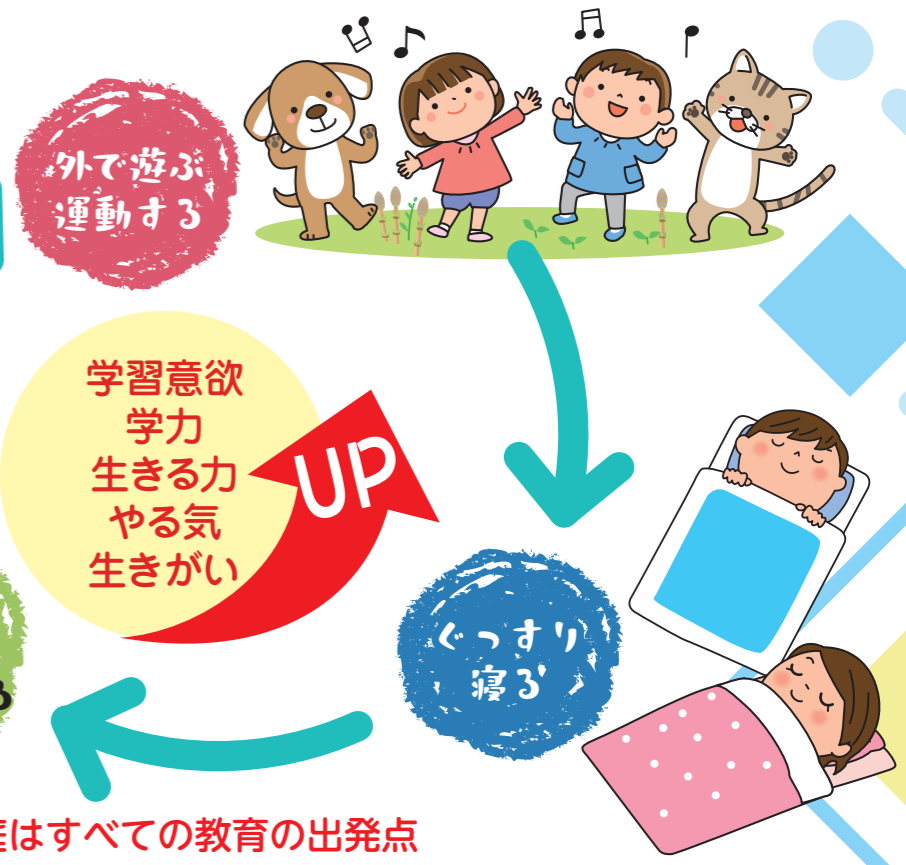
令和6年4月発行

きらきら輝く自分になるため身に付けたい3つの習慣

まであに

よく食べる よく寝る よく遊ぶ

「まであに」は宮城県の方言で、「丁寧に」「良く」「きちんと」という意味があります。「望ましい生活習慣を身に付け、生涯にわたる健康・体力づくりの基礎を培い、自ら進んで生活リズムの向上を目指す」合言葉です。



家庭はすべての教育の出発点

近年、人間の成長、発達に必要な生活習慣の研究によって、中でも「食べる」「寝る」「遊ぶ」ということが、成長、発達に大きな影響を与えていることがわかっています。この3つは、特に家庭での取り組みが土台となります。できることから心掛けてみましょう。

大和町の子どもたちに身に付けてほしい 4つの言葉と4つの力

- 大切にしたい4つの言葉**
 はい おはよう ありがとう ごめんなさい
- 大切にしたい4つの力**
 人を大切にする力 自分の考えを持つ力
 自分を表現する力 チャレンジする力

今までの「まであに」はこちらからお読みいただけます。ぜひご覧ください！



アサヒナサプロー

までえによく食べる

「食べる力」
＝
「生きる力」!



アサヒナサプロー

家族一緒にの食事を大切に!

食事の時間は、家族みんなで食卓を囲んで、食を楽しむ時間にしたいものです。テレビやスマホを見ながらではなく、家族での会話を楽しみましょう。

食事は、体の成長だけでなく、心の成長にも深く関わっています。食事を通しての交流から絆が深まったり、食事の際のマナーが自然と身に付いたりします。また、家族とのコミュニケーションの時間は、子どもの生きる力や学ぶ力を育むことにもつながります。

家族で囲む食卓は、一人きりでは得ることのできない多くの効果があり、大切な時間です。

週末だけ、朝ごはんだけ、夜ご飯だけでも、できるところから家族そろっての食事を楽しみましょう!

朝ごはんを食べよう!

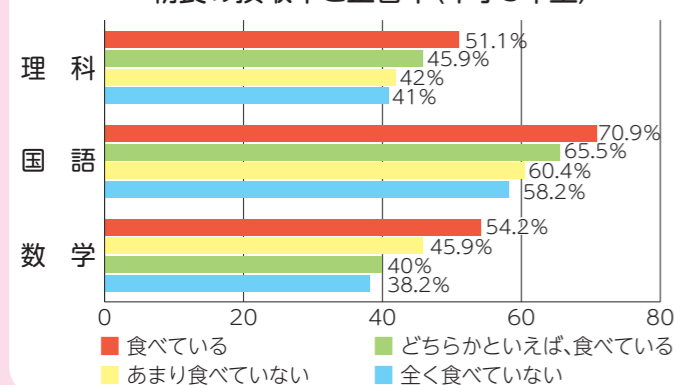
朝ごはんにはたくさんの嬉しい効果があります。

- ★脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ★疲労感が少なくなる
- ★体温が上昇して、代謝が高まる
- ★太りにくい体になる
- ★便秘解消

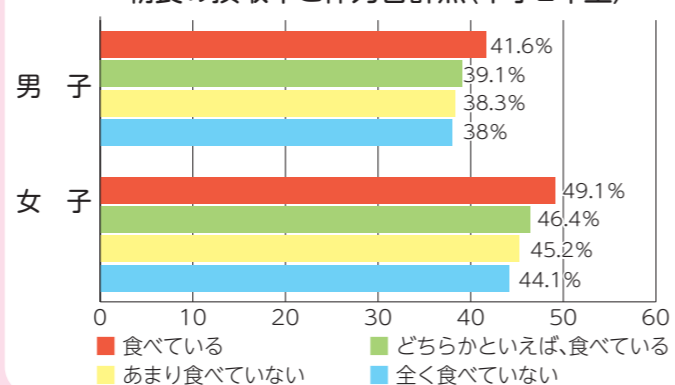


しっかり朝ごはんを食べて脳を活性化させ、一日を元気に過ごしましょう!

朝食の摂取率と正答率(中学3年生)



朝食の摂取率と体力合計点(中学2年生)



(令和4年度全国学力・学習状況調査、令和3年度全国体力・運動能力状況調査 より作成)

メディアと上手に付き合おう

メディア(ここではテレビ、DVD、スマホ、PC、インターネット動画、ゲームなど)の長時間視聴は、子どもに様々な影響を与えます。

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響

- ・コミュニケーションが取れない
- ・言葉の発達の遅れ
- ・睡眠不足
- ・視力の低下
- ・肥満
- ・落ち着きがない、パニックを起こす
- ・無気力、無関心、体力の低下
- ・メディア依存

視聴時間の目安 2歳まで:できる限り控えよう 2歳以上:2時間以内(ゲームは30分以内)

メディアをやめる・減らす方法

メディアを「やめさせる」「減らす」ことよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やしたり、メディア以外の親子でのやりとりを充実させたりしましょう。たとえば、体を使った遊び、外遊び、一緒にご飯を作って食べるなど、子どもにとって、「メディアより楽しい」体験をさせることが大切です。



子どもだけでなく、家族全体で取り組んでみましょう。また、親子のふれあいは、体の使い方を学ぶだけでなく、心を育て、言葉を伸ばすために大切です。結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。

(宮城県メディアとの正しい付き合い方マニュアル 「メディアとの上手な付き合い方 Part1～メディアの影響とつきあい方を知ろう～」より)

までえによく寝る

寝る子は育つ

睡眠は、脳や心身の休息のために欠かせないものです。また、健やかな体を維持していくためにも、良質な睡眠が、成長期にある子どもには特に必要です。

睡眠中には脳内で「成長ホルモン」と呼ばれるホルモンが出ますが、このホルモンは深い睡眠の間に分泌されます。

睡眠不足になると、注意力の低下や食欲がなくなるなど、頭や体が十分に働かなくなってしまう。それが続くと、疲れがたまりやすくなったり、感情のコントロールができなくなってしまうことが分かっています。

いきいきとした生活を送るためには、十分な睡眠が必要なのです。

1日の適正な睡眠時間の目安

新生児(0~3カ月)	14~17時間
乳児(4~11カ月)	12~15時間
幼児(1歳~2歳)	11~14時間
未就学児(3歳~5歳)	10~13時間
就学児(6歳~13歳)	9~11時間
ティーンエイジャー(14歳~17歳)	8~10時間
ヤングアダルト(18歳~25歳)	7~9時間
成人(26歳~64歳)	7~9時間
高齢者(65歳以上)	7~8時間

(出典:アメリカ国立睡眠財団)

午後9時以降に携帯や

スマートフォンの使用はしない!

子どもをネットトラブルのみならず、長時間のスマホ・テレビ使用から守るため、家庭でも適切な指導・ルール作りにご協力をお願いします。



までえによく遊ぶ

遊びは「生きる力」を育てる

全身を使って遊ぶことは、体力の向上はもちろん、心の健康やその発達にも良い影響をもたらします。

遊ぶことは、人付き合いのスキルやコミュニケーション能力の向上につながりますし、体験によって様々な生きる力が育まれます。また、友達と一緒に遊ぶことで、自分たちのルールを決めたり、年下の子に配慮したりすることを学ぶことができ、社会性も身に付けることができます。

親子で一緒に、友達と一緒に外で元気に遊びましょう!

家の「お手伝い」も体を動かすこと!

買い物に行って一緒に荷物を持ったり、掃除をしたりと普段の生活から体を動かすお手伝いをするのは良い運動にもなります。

「ありがとう」「頼りになるね」と声を掛ければ子どもたちの自信にも繋がり、自己肯定感も高まります。また、自立心や責任感、どうすればうまくできるかなどを考える力も身につきます。

年齢や性格に合わせて、無理のない範囲でやってみましょう。



体を動かす遊びには
いろいろな効果がある!

- 体力・運動能力の基礎が培われる
- 認知的能力の発達に効果がある
- 丈夫で健康な体になる
- 意欲的に取り組む心が育まれる
- 協調性やコミュニケーション能力が育つ