



も く じ



《 掲載してある内容 》

掲 載
ペー ー

発刊にあたって	1
大切にしよう！成長のステップ	2
小学校時代ってどんなとき	4
いま学校で大切にしていること	6
家庭教育で大切にしてほしいこと	10
子どもの健康	14
子どもの健康（課題編）	16
子どもの栄養と食事	18
子どもの安全	20
子どもの学習	22
子どもの生活	24
子どもと地域のかかわり	26
子どもといじめ	28
子どもの不登校	30
すこやか Q&A	32
相談窓口のご案内	36
参考文献	38
ヒント集改訂にあたって	39
あとがき	40

毎月第3日曜日は
「白石市 家庭の日」



◎ はやね はやおき あさごはん

◎ ノーゲーム ノーテレビ

で、心も体も元気な子ども！！



発刊にあたって



子どもたちの健やかな成長を願い、家庭や地域との連携を図りながら学校教育及び社会教育の両面から様々な活動が展開されていますが、これまでも増して、児童期の「子育て」の重要性が叫ばれています。また、昨今の社会状況を見てみると、少年の犯罪やいじめ、子どもへの虐待、有害情報等が大きな社会問題となっています。

当市においても、不登校や非行などの生徒指導上の諸問題は依然としてあり、子どもたちの正義感・倫理観や思いやりなどの心をはぐくむ「心の教育」をより一層推進することが、重要な課題となっています。家庭を見てみると、昔のように三世代同居で、兄弟姉妹が互いに子守をしたような家族構成の大所帯は少なくなり、どの家庭にも少子化・核家族化・共働きの波が押し寄せています。「子どもは親の背中を見て育つ」環境にはほど遠く、基本的なしつけ等についての苦勞や悩みを抱えたり、地域のコミュニケーション不足から「子育て」に大きなストレスを感じたりしています。このような状況に対して、何らかの対応策を打ち出す必要が出てきました。

そこで、当市教育委員会として、白石の街の特色を上手に活用しながら愛情をもって子育てをするため「子どもを育てるヒント集」を次のような観点・内容で作成いたしました。

- ・ 児童期を中心とした子育ての内容と方法の紹介
- ・ 発達段階に応じた健康の重要性とその課題
- ・ 安全や防災についての確認方法の紹介
- ・ 学習や生活についての取組方の紹介
- ・ 地域とのかかわり方や協働教育についての取組についての紹介

この度、ヒント集がさらに積極的に活用されることを願って、第7次改訂版を作成し、小学校1年生の保護者、関係機関へ配布することにしました。

最後になりましたが、ここまで慎重に検討を加えて貴重な資料の作成と改訂にご尽力いただいた関係各位に心より感謝申し上げますとともに、今後、この冊子が、保護者や学校関係者、諸関係機関の皆様さらに活用されるように願って改訂版発刊のあいさつといたします。

平成29年3月
白石市教育委員会
教育長 武田 政春



大切にしよう！

青年前期 (思春期)

自分を客観的に見る目が育ち、自分を伸ばそうとして試行錯誤を繰り返す。

児童期 その② (中、高学年)

友達とのかかわりが深くなり、仲間意識をもつようになる。失敗と成功を繰り返しながら、自分の力を確認し自己肯定感を高める。



8～12才

13～15才

そして…

青年後期へ

16～20才

自分を社会に結び付けるために、自分の適性や個性をつかみ、さらに伸ばそうとする。

成長のステップ

児童期 その① (低学年)

行動範囲が広がり、好奇心が増し、何でもやってみよう達成しようという気持ちが高まる。

幼児期

親から分離し始め、自分でしようとする気持ちが高まって、好きな遊びに熱中する。



1～5才

乳児期

親の肌のぬくもりを通して、人に対する信頼感が育つ。



6～7才



ポチコ

～ポチ武者こじゅーろう 子育てコラム～

6年間で大きく伸ばそう

ランドセルが大きく見える入学のときから、男の子ならうっすらひげが見えたりする卒業まで、6年間の子どもの心と体の成長は大きいものです。素直に親の言うことをきく低学年の時期にきちんと「しつけ」をすることや、自立し始めたと感じたらしっかりと見守ることなど、その時々に必要な親の働きかけがあります。子どものすこやかな成長のためにどのように援助していけばよいのか、一緒に考えていきましょう。



小学校時代って どんなとき

低学年（１，２年）

◎ 個人差が大きいので子どもに合わせたペースで、「ほめる」「認める」言葉がけを。

小学校での新しい生活が始まります。初めて体験することがいっぱいです。おうちの方も、子どもからたくさん話を聞いて、一緒に喜んだり悩んだりしてあげましょう。

◎ 基本的な生活習慣を身につける大切な時です。

素直で、言われたことを言われたとおりにしようとする時期です。あいさつや返事、自分で起きたり、時間割で必要な道具をそろえたり、帰ってからすぐに宿題をしたりするような生活リズムは、この時期に身につけさせましょう。

一緒にやってみて、できなければ手伝い、できそうなら徐々に手を離して、できたら認めてあげるようにします。ゆっくり習慣化していきましょう。

◎ 友だちとの遊びを通して成長していきます。

遊びを通して、社会性を身につけていく時期です。他の人のことを考えるのはまだ苦手なので、ささいなことでもけんかをしがちです。その時の状況を冷静に聞いてあげ、必要があれば担任に相談するのもよいでしょう。

中学年（３，４年）

◎ 「人とかかわる力」と「やる気」を育てよう！

中学年は、「ギャングエイジ」と呼ばれる時期です。学校生活に慣れ、行動範囲が広がり、本格的な仲間関係が始まります。親の思い通りにならないことが多くなってきます。自立への第一歩ととらえ、子どもの話に耳を傾けましょう。また、ダメな事はダメと根負けせずに伝えましょう。

◎ 仲のよい友達がはっきりしてきます。

友だちの好みがはっきりしてきて、グループを作ることもあります。相手の見方が厳しくなり、遊びの中でのちょっとしたトラブルが増えてきます。人間関係を学ぶよい機会ととらえ、子どもの話をよく聞いてあげましょう。

◎勉強では新しい教科が増え，教科によって好き嫌いが出てきます。

抽象的な思考（目に見えなくても頭の中で考えること）ができるようになり，学習が高度になってきます。また，社会科や理科など新しい教科が加わります。家庭学習の習慣をしっかりと身につけさせましょう。（→22ページ）

高学年（5，6年）

◎「約束を守る」と「責任をもつ」を大事に自立をうながそう！

高学年は，子どもから大人へ急激に成長する時期（思春期目前）です。身長や体重などの体の変化が著しい時期です。心も成長し，自分のことは自分で決めて行動したくなります。役割や責任を自覚し行動することができ，学校ではリーダーになります。

仲間とのかかわりを大事にし，友だちの言動に共感したり，友だちとの関係で自分を見つめ直したりします。親への態度が，よそよそしくなったり，反抗的になったりします。不安定な時期だからこそ，子どもを信頼し，対話を大切にしましょう。

（→9，33ページ）

◎大人への体の変化が見られるようになります。

男の子は，身長が伸び，声変わりが始まる時期です。女の子は，初経を迎える時期です。（→15ページ）個人差，男女差が大きくなります。また，正常な発達として異性を意識し始めます。子どもをしっかり見つめることが大切です。



ポチコロ

～ポチ武者こじゅーろう 子育てコラム～

ほめ上手になりましょう

ほめられると大人だってうれしいものですね。ほめられたとき子どもの意欲は何倍にもなります。そしてそれが，次の意欲につながっていきます。ほめるときには「結果をほめる」だけでなく，「そこまでの過程をほめる」ことや「努力をほめる」のが効果的です。

「よくできたね」よりも「よくがんばったね」の方が効果的なのです。



いま学校で 大切にしていること

子どもたちは、先生や多くの子どもたちとのかかわりの中で、いろいろなことを学んでいきます。それは、国語や算数などの教科の学習ではありません。集団生活を通して、人とのかかわり方を学んだり、集団で学習するときのルールを身につけたりするなど、一生涯を生きる基礎となる力をつけていくのが、小学校教育の目的です。

教師は、学校生活の全体を通して、「生きる力」につながるものを育てたいという願いをもって、教育に取り組んでいます。

一人一人の子どもを大切にします

家庭が子どもたちの心の居場所であるのと同様に、学校もまた子どもたちにとって大切な心の居場所となるように、一人一人を大事にしていきたいと考えています。

子どもとの心のふれあいを大切にし、積極的に子どもの「よさ」を見つけていきます。そのためには、教師が子どもの目の高さになって子どもを見るのが重要だと考えています。



落ち着いて学習に取り組める子どもに します

学校では、「学年」「学級」というまとまりで学習が進められることが多くなります。白石市では小・中学校全学年で35人以下学級を編制できるようにしています。また、子どもたちが集団で学習するときのルールをととても大切にしています。

例えば、けじめをつけるために、時間で気持ちの切り替えができるようにします。「先生や友達の話をしっかり聞くこと」や「思っていることが伝わるように話すこと」ができるようにします。子ども自身で、学習用具をきちんとそろえられることが大切です。このようなことを身につけるには、家庭の協力が欠かせません。

みんなと仲良くできる子どもにします

学校では、同年齢や異年齢の友達と仲良く勉強したり、遊んだりする場をたくさんつくっています。集団の中で生活する楽しさを経験し、お互いのよさがわかりあえる機会があることは、学校生活の何にもかえがたいところです。その中で、協力し合うことを大切にし、思いやりの心を育てます。白石市では、『探究の対話（ピーフォーシー p4c）』の手法を使って、自ら問いを立て自分の言葉で伝えられるような時間を大切にしています。p4cを通して、心を育て、集団を育てながら思考力を高め、課題の発見・解決に向けて主体的・協働的に学ぶ姿勢を身につけることができると考えています。



ピーフォーシー

『探究の対話(p4c)』

「philosophy for children (=子どもの哲学)」の略称です。子どもたちが身の回りのいろいろなことから、「なぜ?」「どうして?」といった問いをもち、それについて友達と話し合い、考えを深めていく学習です。

自ら学ぶ子どもにします

学校では、自分で問題を見つけたり、解決方法を探ったりする授業を工夫して行い、生涯学習につながる自主的な学習を支援しています。3年生からは「総合的な学習の時間」が始まります。ここでは教科の枠をこえて、各学校が創意工夫を生かした学習が展開されます。具体的な課題を自分たちで設定し、追究し、解決していく力を育てるのがねらいです。

低学年からも意欲をもって取り組む力を育てることを大切にしています。1，2年生には「生活科」という教科があります。子どもたちの思いや願いを大切に、体験活動を重視した教科です。自分の生活を見つめ、自分の生活を作り上げていく力、自分とつながる自然や社会へ目を向けていく力を養うために、体験を通じた学習は今後ますます大切になっていくことでしょう。そのために、体験を通して学びを深め、確かなものにし豊かな感性を育てます。読書の好きな子どもを育てます。基礎的な学力を育て、自分で判断することを大切にします。



主体的・体験的・課題解決的な学習

家庭と学校と地域の連携を大切にします

子どもをすこやかに育てていくためには、家庭での教育と学校での教育がそれぞれの役割を果たしながら、バランスよく行われなければなりません。そのためには、家庭と学校がお互いに情報を交換して、子どもをよりよく理解する努力が必要です。学校のできごとを上手に聞いてあげましょう。そして担任の先生との信頼関係を築きましょう。学校では、担任の先生はもちろん、校長先生、教頭先生、教育相談の先生を中心にして、何でも相談できる体制づくりをしています。それとともに、地域の人たちの温かい目に見守られて子どもが育つことも、忘れることはできません。家庭も学校も地域の中にあるのです。今まで以上に地域の教育力の大切さを考えていきたいものです。



ポチコ

～ポチ武者こじゅーろう 子育てコラム～

笑顔で会話を

低学年のうち、子どもたちは学校の話などをよくします。忙しいときもあるでしょうが、笑顔で話を聞いてあげましょう。話を聞くことは、子どもの心を受け止めることです。要領を得ない話も多いでしょうが、あまり問い詰めず、丸ごと聞いてあげましょう。おうちの人に聞いてもらうだけで、子どもは安心するものです。中学年になってくると、なかなか自分からは話さなくなる子どももいます。問題が起きて、事情を確認したり、注意したりしなければならなくなったとき、普段から会話が無いとうまく親の思いを伝えられなくなります。叱らず、大声を出さず、落ち着いて話を聞いてあげましょう。普段から、コミュニケーションをとることが大切です。



《話を聞くコツ 三ヶ条》

- ◎ うなずきながら聞く
- ◎ あいづちを打ちながら聞く
- ◎ ほめたり、みとめたりしながら聞く



家庭教育で 大切にしてほしいこと

あたたかい家庭はすこやかな子どもを 育てます

「心の居場所」という言葉を聞いたことがあると思います。家庭の中にしっかりと自分の居場所がある子どもは、気持ちも安定し、友達の中に、学校の中に、そして社会の中に、しっかりと自分の居場所を見つけていくことでしょう。あたかも、肥えた土と日光のもとで植物がしっかりと根を張り、ぐんぐん育つように。「お父さん、お母さんの笑顔が好きだなあ。」「この家に生まれてきてよかったなあ。」と、子どもが感じるとき、子どもは自分らしさを発揮しながら、自立心を高め、豊かな人間関係を築いていくことでしょう。

良いことと悪いことをしっかり教えま しょう

子どもを育てるには、「母親的親心」(やさしさ)と「父親的親心」(厳しさ)のバランスが大切だと言われています。母親的親心で、「くやしかったんだね。」「困っているのね。」と子どもの気持ちを十分に受けとめましょう。子どもが甘えたいときに甘えさせることは大切です。でも、甘やかしはいけません。子どもが失敗しないように、つまづかないようにと、先回りして心配し、先手を打ってばかりでは、子どもは失敗を恐れるようになり、チャレンジ精神を失ってしまうものです。また、何をしても許されていると、わがままいっぱいになるようになり、友だちとうまくやっていけなかったり、がまんして物事に取り組むことができなくなったりします。親は社会の代表です。父親的親心で、困難に立ち向かうことを教えたり、社会のルールを伝えたりもしなければなりません。子どもは、大人からそれらを学んでいきます。「ダメなことはダメ!」「がまんが大切だよ。」そんな厳しさも示したいものです。

心のたくましさを育てましょう

「けんかしてはいけないよ。」「先生におこられないようにね。」などと、親はわが子をよい子に育てようという意識が強く出てしまいがちです。しかし、小学校時代はど

の子ども、けんかをするなど大人から見ると間違っただようなことをする場合があります。むしろ、そのようなことをするのが正常な発達の間違った姿とも言えます。一般に「よい子」と呼ばれている子どもは、親の言うことを忠実に守り、親の期待に応えようと、自分を抑えて努力している場合が見られます。「よい子」を育てようとしすぎることは、子どもの心のたくましさや育てるチャンスを奪っているのかもしれない。子どもは、様々な体験の中で失敗し、困難に出会い、そして、それを乗り越える力が少しずつ蓄えられ、たくましく成長していくものです。

子どもの生活リズムを大切に



大人の生活が夜型になるにつれて、「おそね、おそおき」の子が増えてきました。朝、登校してもぼんやりしていたり、背中がぐにゃついたりする子どもの姿が、よく目につきます。特別な日はともかくとして、毎日の生活の中では、決まった時間に寝て、決まった時間に起きるという基本的なしつけを大事にしたいものです。子どもが早く寝付けるように、家族が工夫し協力していくことも大切なことです。一日が終わったという雰囲気を作るとよいでしょう。片づけをする、話し声を小さくする、テレビを消す、というように、時には、寝る前に本を読んであげたり、昔話を聞かせてあげたりしたら、子どもは安心して、あたたかな気持ちで眠りにつくことでしょう。

あいさつ・言葉づかいで人間関係づくりを

時と場所に応じた適切なあいさつは、人間関係をなめらかにする上でもとても大切です。それは毎日繰り返すことによって自然に身につくものです。まず家の人から手本を示しましょう。あいさつは自己表現の第一歩です。子どものあいさつに大人がきちんと応じることは、子どもの表現力を育てることにもなります。また、言葉づかいは、交友関係が広がるにつれて友だちからの影響を受けます。粗野な言葉や誤った言葉づかいはその都度直し、特に大人を大人とも思わないような言動については、厳しく注意することが必要です。

食事はできるだけ家族と一緒に



「個食」「孤食」の時代などと言われ、バラバラの時間に、各自好きなものを食べる家庭が増えてきたと言われています。そのため、カップ麺や菓子パン、コーラやジュースなどが食事になっていることもあるようです。栄養が不足したり偏っていたりすると、疲れやすくなり意欲がわきません。イライラすることも多くなります。また、高学年になるにつれて朝食をとらないで登校したため、午前中、活力のない子も増えています。朝食は一日のエネルギー源です。大切にしてほしいものです。育ちざかりの子どもたちは、しっかりとした、バランスのとれた食事が大事です。食事を作った人に感謝しながら同じものを食べることで、楽しい話題も広がり、家族のきずなも深まります。食事はできるだけ家族と一緒に、楽しい雰囲気でもりたいものです。

家族の一員としての役割を



人の役に立てることは、子どもにとって大きな喜びです。子どもたちは、本当はお手伝いが大好きなのです。便利になった今の時代、子どもが手伝わなくてもすむ時代だからこそ、子どもに仕事、役割を与えたいものです。そのことが子どもに家庭への強い所属感をもたらします。そして、「あなたがしてくれて助かった。ありがとう。」

「あなたがいてよかった。ありがとう。」と、繰り返し声をかけたいものです。玄関そうじや靴並べ、庭そうじ、食事の後片づけや食器洗い、くずかごのごみ捨て、風呂のそうじ、ペット動物の世話など、家庭内で役割分担できるお手伝い（仕事）について、考えてみましょう。手伝いは、「生活技術」を習得する絶好の機会でもあります。

遊びの中で育つ自主性や社会性

遊びの中にこそ、人間を人間らしくする源があると言われていています。遊ばせておくよりは何か役に立つことをさせたいと、大人は考えがちですが、遊びの中に見られるいたずら、冒険、けんかも、自主性・自発性の表れとして大切なものです。また、仲間との遊びを通して、人とのかかわり方（社会性）が育ちます。低学年ではごっこ遊び、中学年ではグループでの体を動かしての遊び、高学年になっては、仲間とのさらに強いかかわり・・・どれも、その時代でなければ経験できない貴重な人生の宝です。



ポチコロ

～ポチ武者こじゅーろう 子育てコラム～

適度に良い親のすすめ

ともすると私たちは、完全な親、完全な子どもを考えてしまいがちではないでしょうか。世の中には（きっと、どこかに、あるいはあちこちに）完全な子育てをしている親がいて、完全な子どもがいる。それに比べて自分はだめな親だ、自分の子どもはだめな子どもだと、思いやすいかもしれません。でも、それは完全な人間を求めると同じで、幻想にすぎないのではないのでしょうか。世の中に完全な人間などいないということは十分わかっているのに、なぜか親とか子どもについては完全を求めています。矛盾していますね。現実にいるのは、悩んだり迷ったり後悔したりしている親であり、あせったり困ったり寂しがったりしている子どもなのです。肩の力を抜いてつぶやいてみましょう。「適度に良い親でよいのだ」と。子どもは、人間としての親こそ本当らしくて好きなのです。完全な親などいたら、息苦しくて心が縮んでしまうでしょう。



子どもの健康

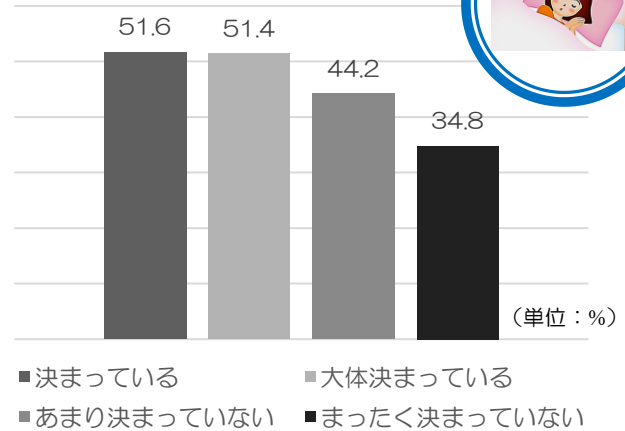
子どものすこやかな成長には、規則正しい生活習慣が必要です

◎ 起きる時刻，寝る時刻を「家族のルール」に！

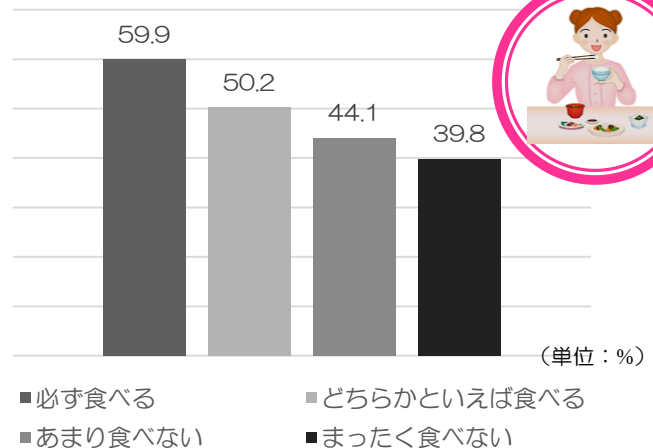
睡眠（眠ること）には，脳や体の疲れを取り，骨や筋肉を成長させるはたらきがあります。また，ストレスや病気から心と体を守り，学習を定着させる効果もあります。1日の学習や運動がしっかりと身につくように，小学生のうちは，夜9時までにはふとんに入れるようにしましょう。

また，夜にテレビやゲーム，スマートフォンなどの液晶画面を見続けると，脳はその光を太陽の光と誤認し，睡眠の効果が十分に得られなくなります。大人と同じ生活では，子どもの脳は育ちません。就寝前の過ごし方にも，家族みんなの工夫が大切です。

◆就寝時刻と学力調査の平均正答率



◆朝食も大切！朝食と学力調査の平均正答率



〔平成25年度全国学力・学習状況調査の結果より〕

◀ 必要な睡眠時間と就寝・起床時刻のめやす ▶

	必要な睡眠時間	就寝時刻	起床時刻
小学校1～3年生	10～11時間	午後8時30分	午前6時30分
小学校4～6年生	9～10時間	午後9時30分	午前6時30分

◎ 朝ごはんは、1日を元気にスタートさせましょう

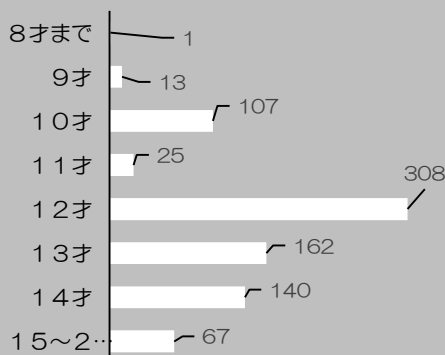
実は、寝ている間に脳のエネルギー源となるブドウ糖は、すべて消化されてしまいます。もちろん体の成長にも、バランスのよい食事が大切です。小学校では、午前中だけで4時間も学習があります。せっかくの学習がエネルギー不足で台無しになってしまうないように、しっかりと朝ごはんを食べ、脳と体に元気を届けましょう！



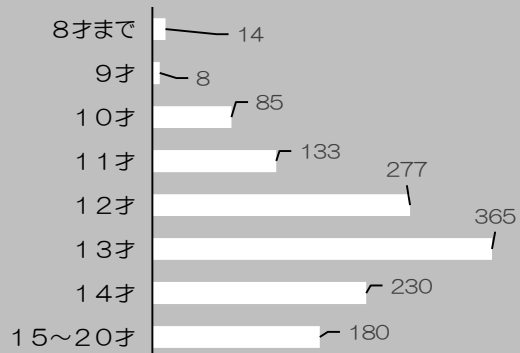
心と体の発達～二次性徴について～

小学3、4年生くらいになると、男子と女子では体つきが変わってきます。それは、子どもから大人に近づく、とても素晴らしい変化です。しかし、自分の体が変わっていくことに、子どもは大きな不安やとまどいを感じます。子どもの変化を温かく見守り、少しずつ大人に近づく心と体に寄り添って、優しい言葉をかけてあげてください。

◆ 初経を経験した時期



◆ 精通を経験した時期



〔「新編新しいほけん3・4年（東京書籍）」より〕

（単位：人）



子どもの健康（課題編）

ぽっちゃりの子，多めです

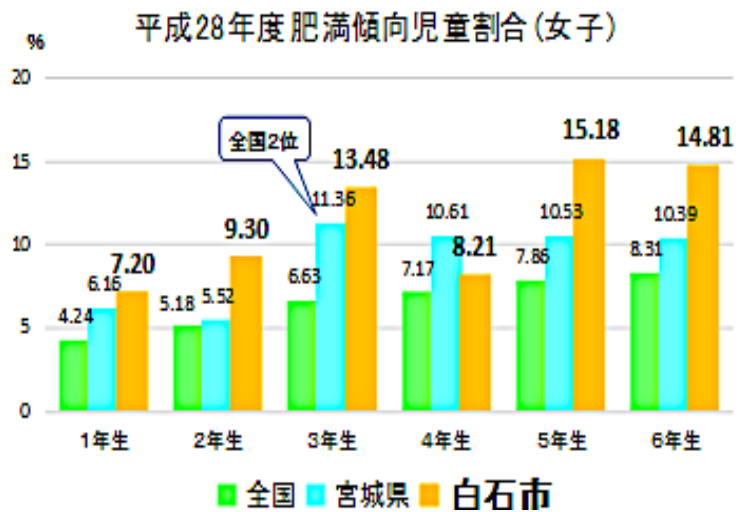
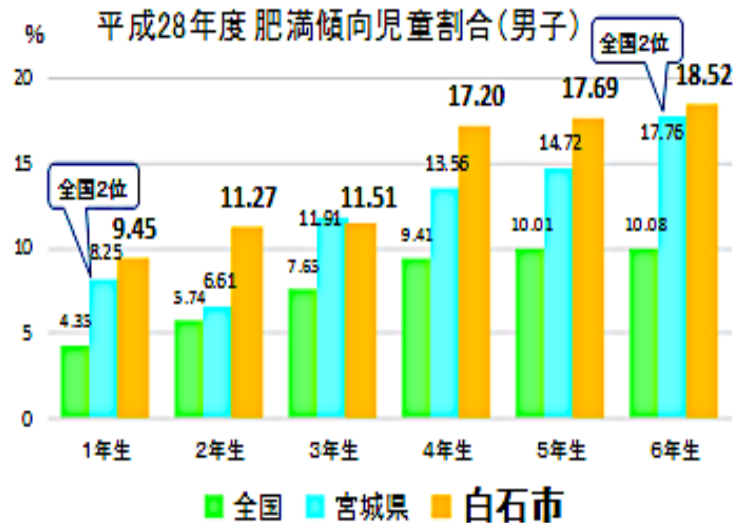
宮城県は、全国と比べて肥満の子が多いのですが、白石市は宮城県よりもさらに多くなっています。生活のしかたや食習慣が原因の肥満は将来、生活習慣病（高血圧や脳卒中など）のリスクが高くなります。

子どものうちから運動する習慣をつけ、食べ過ぎにならないように親子で心がけましょう。

◎白石のおすすめ運動スポット

- ・白石城までウォーキング
- ・白石川緑地公園でサッカー
- ・益岡公園で遊具遊び

etc.



[H28 文科省学校保健統計調査・白石市学校保健統計より]

そのうち治る？ ～成長痛～

成長痛は、成長期にあらわれる痛みをともなう疾患の総称です。3才から小学校低学年頃に発生する太ももやふくらはぎ、足首に多い痛みは、骨の成長によるものと言われていましたが、今では精神的な不安感などが原因と考えられています。また、小学校高学年頃から発生するひざやかかたに多い痛みは、よく運動をしている子に見られます。ジャンプなど、運動のくり返しにより、軟骨が衝撃を受け続けることで、筋肉がくっついている部分の骨が剥離しかけるために痛みます。適切な処置をしないと、後に深刻な症状が残る場合もあるので、痛みが続くときは放っておかず整形外科で診てもらいましょう。

仕上げみがきの卒業、「ちょっと待って！」

白石市の12歳児の一人平均むし歯数は、「1.06本」で、宮城県の「1.2本」と比べると少ないのですが、宮城県自体が全国でワースト10に入っているのです。決して少ない数とはいえません（平成27・28年度学校保健統計調査より）。

むし歯予防のための仕上げみがきを小学校入学と同時に「そろそろ、止めてもいいかなあ…」と考えている家庭があるかもしれませんが、歯みがきは低学年できちん

とできる子もいれば、高学年でうまくみがけない子もいます。

仕上げみがきの卒業は、「自分で歯をきれいにみがけるようになったら」が目安です。

「口の中を見ると生活の様子がわかる」といわれています。子ども

の生活習慣や親の育児姿勢（健康や歯への関心の高さ）がむし歯や歯周病の発症にかかわるからです。もうしばらく、子どもの口の中に関心をもって見ていきましょう。

白石市では、

子ども医療費助成

で、中学生の子どもまで歯科治療が無料で受けられます
（※保険適用内）





子どもの栄養と食事

栄養バランスを考えた食事が大切

「食」という字は「人」を「良くする」と書きますが、その文字の通り、心も体もすこやかに育つためには、食事の内容が重要になってきます。ごはん、パン、麺類といった「主食」と、肉や魚、卵、大豆製品等を使った「主菜」、野菜類、海藻類を使った「副菜」は、それぞれに含まれる栄養素の種類が異なります。これらを上手に組み合わせることによって、様々な栄養素を食事からとることができ、栄養バランスが整います。学校給食では、そういった栄養バランスを考えて献立を考えていますが、以下のような献立の残食量が多い傾向にあります。ぜひ、家庭でも食事の好き嫌いを減らし、様々な食材と触れ合うことができるように、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

【残食量が少ないもの】

- 肉料理
- カレーライス
- 揚げ物



【残食量が多いもの】

- 魚（揚げたものより、煮魚や焼き魚など）
- 野菜（おひたしやサラダなどの副菜）
- 卵（カップエッグ、厚焼き卵など）
- きのこと 海藻
- 豆類 和食の献立
(煮物や味噌汁など)



楽しく、豊かな『食』体験を！！

好き嫌いを直す3つのポイント

- ◎ **小さなうちからいろいろなものを食べさせましょう。**
味覚は、小学校の低学年までに形成されます。子ども時代にいろいろなものを食べる経験をすることで、味覚が育ち、将来何でも食べられるようになります。
- ◎ **みんなで一緒に食べましょう。**
家族や友達がおいしそうに食べているのを見ると、食べてみようかなという意欲がわいてきます。できるだけ家族がそろって食事をする機会をつくりましょう。
- ◎ **お腹をすかせてから食べましょう。**
「空腹は最高の調味料」です。食事の前におやつなどを食べ過ぎないようにしましょう。お腹がすいていれば、苦手なものもおいしく食べられます。

身につけさせたい食事のマナー

おいしく楽しく食事をとるためには、食事のマナーを守ることが大切です。「一緒に食事をしてみるとその人のことがよく分かる」と言われるほど、食事のマナーはその人の内面を表わすものです。身につけてしまった食事のマナーは、直すのに時間がかかり、難しくなるため、小さいうちに正しい食事のマナーを身につけさせるようにしましょう。特に、「はしの持ち方」は、きちんと身につけさせたいものです。また、背中を丸めて、おわんやお皿に口をつけて食べる子どもが多く見られます。食事のマナー違反になるだけでなく、食べ物の消化に悪影響を及ぼしますので注意しましょう。

はしの持ち方は、すぐに成果が出るものではありません。ゆったりとした気持ちで教えましょう。食事以外の時間に、ゆっくり、遊びを取り入れながら行うと、より効果的です。



なかなか正しいはしの持ち方が身につかない時には、「矯正はし(下図)」などを使ってみてもよいでしょう。



**正しいはしの持ち方
ワンポイントレッスン**



子どもの安全

通学路をいっしょに歩いてみましょう

子どもの目線で、通学路の道順と安全確認箇所（交差点や踏切、河川）などを子どもと一緒に確かめましょう。

登下校は、いつも決められた通学路を歩くことを約束しましょう。登下校に慣れてきたり仲良しの友達ができたりする頃に寄り道などが見られ、予定時刻に帰宅しないという心配が毎年発生します。交通安全や不審者対策の面からも、いつも決められた通学路を歩くように声がけしていきましょう。

もしも、不審者に出会ったら…

いかのおすし

- * ついていかない
- * 知らない人の車にはのらない
- * おおきな声を出す
- * すぐ逃げる
- * しらせる



登下校中，災害が発生したときの行動を確かめておきましょう

学校では、登下校中に、災害が発生した時、学校が近ければ学校へ向かい、家が近ければ家に帰るよう指導しています。迷うような時や緊急時は、「子ども110番の家（店）」など近くの家や大人に助けを求めることも指導しています。家庭でも話し合っておきましょう。

緊急時のマニュアルを事前に確かめておきましょう

学校では、地震や火災等各種災害に向けての各種の避難訓練や引渡し訓練を行っています。災害時の対応は、新年度に各学校で配布される「緊急時のマニュアル」を事前に確かめておきましょう。



自然災害（地震や火山噴火等）

また、学校では、授業や休み時間等の活動中の事故防止に向けて安全指導を行っています。思わぬけがを防ぐため、以下のことにも気を付けましょう。

思わぬけがを防ぎましょう。

- ◎活動しやすい服装や靴を履く。
- ◎決められた学習用具を揃える。
- ◎必要のないものを持ってこない等



避難場所や連絡先が分かるようにしておきましょう

下校後の過ごし方について、「いつ」「どこにいるか」等、家庭で約束を決めておきましょう。また、災害発生等緊急時に備えて、地域の一次避難所の場所や連絡先等を子どもが分かるようにしておきましょう。

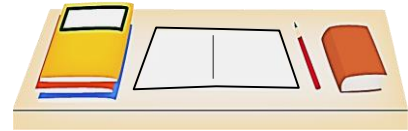


- ◎各学校では、災害時等の緊急連絡手段として、メール配信を行っています。各学校のメール配信登録手続きに従って、登録するようにしましょう。メールアドレス等の変更があった場合はその都度登録が必要な場合もあります。
- ◎特別警報発令時の白石市内小中学校の対応については、各学校で配布される「緊急時のマニュアル」等で確認しておきましょう。
- ◎「しろいし安心メール」では、災害や不審者情報を配信しています。広報しろいしの最後のページに登録用アドレス（QRコード）があります。ぜひ、登録をしましょう。



子どもの学習

小学校に入学すると、教科書を使った学習がスタートします。学校からは、国語や算数の教科を中心に毎日宿題が出されます。



「教える」より「一緒に勉強」を

学校で学習したことを、もう一度、家庭で学び直すことで、学校の勉強がもっと分かるようになってきます。勉強が分かると、学校がもっともっと楽しくなってきます。

おうちの方は、子どもが宿題をやっているときには、勉強を「教える」というよりは、「一緒に勉強をする」「一緒に分からない所を考える」という気持ちで、宿題や自主学習を見てあげましょう。

最後まで取り組むことができたなら、「がんばったね！」とたくさんほめてあげてください。「先生にも、ほめてもらえるね。忘れずに、明日、先生に見せてね。」などの声かけも忘れずに行います。担任の先生に提出するまでが宿題です。

復習で勉強がよく分かるようになる

人間は時間がたつにつれて、忘れていく生き物です。子どもも、学校の授業に一生懸命取り組んでいたとしても、時間が経つにつれて、学習したことを少しずつ忘れていきます。（半日過ぎると、学習したことを半分は忘れてしまうと言われています。）

そこで、大事になるのが「復習」です。主に、復習は、「宿題」として、担任の先生が、最近学習したことを中心にプリントやドリルを用意し、家庭で行うようになります。復習をしっかり行うことで、学習したことが記憶に残り、勉強が分かるようになってきます。

自主学習で進んで学習する習慣づくり

小学校に入学してから、少しずつ学年が上がると、「自主学習」がスタートします。宿題と違い、学習する内容を自分で計画し、ノートにまとめていくようになります。ただし、宿題と同じように毎日継続して行い、担任の先生に提出するようになることがほとんどです。

小学校に入学したばかりの時は、無理せず、宿題をしっかりとする習慣づくりを心がけることが大切です。余裕があれば、国語の教科書の文章をノートに写し書きしたり、漢字練習や計算練習をノートに行ったりしてみましょう。また、絵本などの読書も立派な自主学習です。子どものやる気を大切にしながら取り組ませてください。

家庭学習を行う時間の目安





ゲームやテレビ，スマートフォンとのつきあい方を考えましょう

◎ 使い方について，家庭でのルールを決めましょう



小・中学生ともに過半数は平日で1日1時間以上パソコンや家庭用ゲーム機，スマートフォンなどによるゲームをしています。平均時間は小学生で1.5時間，中学生では1.6時間に及んでいます。

〔文部科学省 全国学力学習状況調査結果より〕

学力調査の結果等から，テレビやDVDを1日2時間以上見ると回答した児童が過半数を超えており，長く使用している子ども程，正答率が低くなる傾向が見られました。テレビゲームやスマートフォンを使用する時間が，学力と大きくかかわっていることが分かってきています。

「ゲームやテレビばかり見ていて困る」とよく親は言いますが，具体的に何が困るのかははっきりさせましょう。「宿題をする時間がない」「お手伝いができていない」「食事の時間が守れていない」ということがあれば，そのことについて，子どもとじっくり話し合い，家庭内のルールを決めておくことが大事です。

学年が上がるにつれてスマートフォンを持つ子どもも増えてきます。使い方によっては，トラブルや犯罪に巻き込まれたり，個人情報が出たりしてしまう恐れがあるということも，親子で確認しておきましょう。（※詳しくは，29ページ参照）

家庭で読書する習慣をつくりましょう

◎ 読書が学力の基礎をつくり，心を耕します

「文章をすらすら読むことができる」「文章を読むのが苦にならない」ということが、学力の基礎になります。また、知識が豊富になるとともに、想像力，思いやり，感動する心が育ち，心豊かに生活することができるようになります。小学校では，以下のような取組をしています。

《学校での取組例①》

◆ ボランティアによる読み聞かせ

読書に興味をもたせ，本を好きになってもらうための取組です。昔話，地域に伝わる話，外国の話など学年や季節に応じた物を選んで読んでいただいています。本に親しみきっかけとなっています。



《学校での取組例②》

◆ 朝の読書の時間

朝の10分間程度，始業前の時間に行っています。大事なことは，次の3点です。「好きな本を読む」「机の中に本を入れておく」「全員が読む」朝の読書活動で，落ち着いて1日がスタートできます。

◎ 親子でいっしょに読書をする時間をもちましょう

1日10分でもテレビを消して，家族みんなで好きな本を読んだり，絵本の読み聞かせをしたりしてみましょう。「本を読みなさい」と強制するのではなく，本を読みたくなる環境づくりから始めてみるとよいのではないのでしょうか。

白石市図書館

を活用しましょう！

『図書カード(右：写真)を持って，おもしろそうと思う本を借りてみましょう。本がたくさんある図書館なら，読みたい本がきっと見つかります。いろいろなジャンルの本を手にとってみましょう。また，移動図書館「こまくさ号」も，各学校を巡回しています。





子どもと地域のかかわり

地区子ども会の活動に参加しましょう

各地区の「子ども会」で行う行事は、歓送迎会、夏休みの宿泊体験、キャンプやバーベキュー、クリスマス会など、その活動内容は、地区の子ども会保護者等が自ら企画します。子ども会での活動を通して、子どもたちが様々な体験をする機会にもつながります。

「子ども会」のいいところは、地域の中で学年（年齢）が異なる子どもたちとの交流ができることです。子どもだけでなく、親（保護者）の交流のきっかけにもつながります。子ども会活動を通して、地域に知り合いが増え、“見守りの目”と子どもの安全性を高めます。また、子ども会での楽しい思い出の積み重ねが、故郷である白石市への郷土愛を育みます。

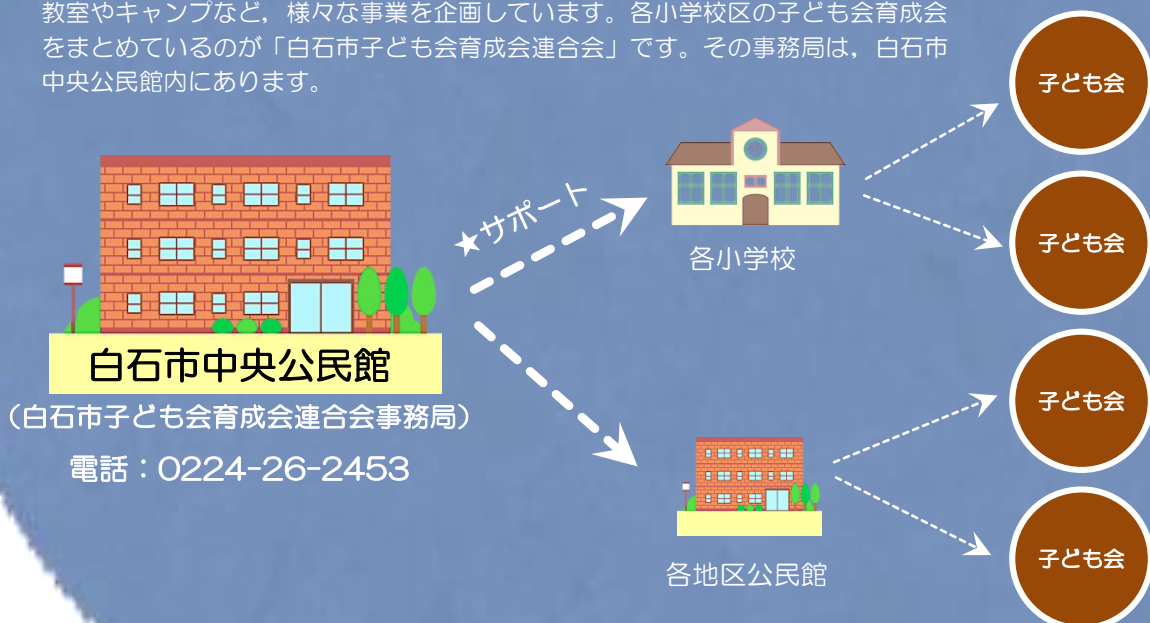


ポ子コウ

～ポ子武者こじゅーろう 子育てコラム～

「子ども会育成会」ってなあに？

「子ども会育成会」は、子ども会の活動を援助するための大人の集まりです。各小学校の地区ごとにあります。その事務局は、各小学校や地区によっては地区公民館が担当しています。子ども会育成会では、各小学校区の育成会事務局が中心となり、学区探検や地域発見のウォークラリー、また、親子体験教室やキャンプなど、様々な事業を企画しています。各小学校区の子ども会育成会をまとめているのが「白石市子ども会育成会連合会」です。その事務局は、白石市中央公民館内にあります。



協働教育！ 家庭・学校・地域が協力して

子どもたちを育てましょう

「協働教育」は、家庭・学校・地域が、協力・連携して、子どもたちの健全育成に取り組むことです。「家庭教育支援」、「地域活動支援」、「学校教育支援」を軸に、家庭・地域・学校・行政等の複数の主体者が、子どもの健全育成に向けて目的を共有し、各々の特性や能力を生かしながら、お互いを尊重しつつ、対等な立場で協力し合い、一緒に活動していきます。



協働教育の実際

家庭教育 支援事業



親の学びのプログラム出前講座の様子
(※市内小学校保護者向け)

地域活動 支援事業



わんぱく教室の様子

学校教育 支援事業



学校支援ボランティア読み聞かせの様子

〔主な協働教育〕

- 家庭教育支援：家庭教育支援チームの活動，親の学びのプログラム出前講座，教育相談など
- 地域活動支援：自然体験活動，異世代間交流活動，地域学習，公民館等利用による活動
- 学校教育支援：学習支援，環境整備，学校支援ボランティア



子どもをしっかりと見つめましょう

学校では、いろいろなことがあります。子どもにとって、楽しいこと、うれしいこと、ときには嫌なこともあるかもしれません。特に、友だちとの関係をむずかしく感じる子どももいるでしょう。困難を乗り越えたとき、人は大きく成長します。子どもたちのそのような様子をそっと見守っていたいものです。でも、悩んだり、不安に思ったりしているときは、そっと手をさしのべてあげましょう。

子どもの SOS は、見えにくいことがあります。子どもの様子をじっくり見つめてみてください。次のような様子を見かけたら、「何かあった?」「話したくなったら、いつでも聞くからね。」と子どもに寄りそってみましょう。少しずつ、不安な心がやわらいでくるかもしれません。



「あれ?」と思ったら迷わず相談しましょう

子どもの様子で「あれ?おかしいな…」と感じたら、どうしますか?本やインターネットでも、アドバイスが聞けるでしょう。でも、目の前にいる子どもに、それが当てはまるとはかぎりません。

そのようなときは、迷わずに学校へ相談しましょう。子どもが学校にいる間、ずっと見守っているのは先生方です。「こんなことを相談したら、学校の迷惑になるのでは…？」そんなことはありません。学校は子どものすこやかな成長を願っています。いっしょになって考えることで、新しい気づきが生まれたり、子どものこれまでとはちがう面が発見できたりするかもしれません。

子どもの悩みを相談できるのは、学校だけではありません。この冊子の巻末には、相談できる機関がのっています。様々な立場の方からお話を聞くことで、より良い方法が見つかるかもしれません。相談してみましょう。

“いじめ”は絶対に許さない

学校は、いじめを絶対に許しません。いじめられている子どもを全力で守ります。家庭も同じではないでしょうか。子どもが悲しい思いをしているとき、一番の味方になれるのは家族です。子どもの話に耳と心を傾け、気持ちを受けとめてあげましょう。

子どもがいじめをした場合も同じです。どうしてそうしてしまったかを受けとめてあげてください。そのうえで、“いじめは許されないこと”を教えましょう。子どもは自分の気持ちを理解する人に心を開きます。これからまちがいがいがないよう、いけないことを教えることも、とても大切なことです。

知っていますか？ “ネットいじめ”

近頃、安全のために小学生でもケータイやスマホを持っている子どもが増えています。また、ゲーム機や音楽プレーヤーでもインターネットにつながるものが多くあります。ここで心配されるのは、“ネットいじめ”です。「SNSのグループに入れてもらえない」「わたしにだけメールが来ない」こうした悩みをかかえる子どももいるようです。インターネットの世界は親に見えにくいものです。ルールを決めて、安全に安心して使う方法を親子で考えましょう。



- ◆おとなが見ているときに使う
- ◆だれとメールしているか教える
- ◆夜9時以降は使わない
- ◆フィルタリングをかける



子どもの不登校

私たち大人は、子どもが学校へ行くのは当然だと思いがちですが、本人の集団生活への意欲とエネルギー、家庭が学校へ子どもを送り出す力、学校が子どもを引き付ける力、この3つが子どもの登校を支えていると言われています。

子どもの不登校を防ぐには

不登校は、怠けやわがままではないということを理解してほしいと思います。人はストレスを抱えて生きています。そしてストレスを上手に消化しながら生きているわけですが、そのストレスを上手に消化できず、溢れてしまった状態が不登校なのです。ストレスに強い子どもに育てることが不登校を予防することにつながります。



- ◎ 小さい頃には安心感をもたせましょう。
- ◎ 子どもができることは子どもにさせましょう。
- ◎ 子どもに過度に物を買って与えることはやめましょう。
- ◎ 親子で頑張ったり苦労する体験を一緒にしてみましょう。
- ◎ 失敗やトラブルなどを乗り越える体験をさせましょう。



不登校の児童生徒数は12万6千人

文部科学省の調査では、不登校を「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席したもののうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」と定義しています。

では、現状はどうなのでしょう。不登校の児童生徒は、平成27年度には全国で12万6千人もいます。つまり、どの学校、どの学級でおきてもおかしくない状態といえます。また、その主な欠席の理由は、「不安」、「無気力」、「学校における人間関係」となっています。さらに、不登校が継続している理由には「学校にもどりにくくなっ

た（長期化した場合）「生活が夜型になった（生活リズムの乱れ）」などがあげられています。学校と家庭が連携し、長期化しないように対応することが大切です。

わが子に不登校の傾向が見られたら

不登校初期には、「朝になると腹痛や頭痛を訴える」「朝になると不機嫌になる」「生活全体に意欲がなくなる」「幼児のように甘えてくる」などがあります。厳しく叱ったり説教したりしても逆効果のことが多いようです。

しかし、何もせず「様子を見る」のではなく、早期に適切な対応をすることが大切です。子どもとの触れ合いの機会を増やし、話をよく聞くようにしましょう。高学年になって、急に会話をしようと思ってもなかなか本音を話してはくれません。低学年のうちから何でも話せるような関係を作っていきましょう。

さらに保護者と教職員が情報を共有し、子どもの状況を正しく把握することが大切です。心配なことがあったら早めに学校に相談してください。学校では教員のほかに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーといった専門家と面談することもできます。さらに、専門機関での相談を希望される場合は、本誌巻末の相談窓口一覧（36ページ）を参照してください。





すこやか Q&A



Q 1 : 親はどんな心構えで学校と接すればよいでしょうか。

A : 親としては、周囲の情報に振り回されることなく、我が子の成長、発達の状態をできるだけ客観的にとらえて、学校との連絡を密にすることが何よりも大切なことです。子どもの行動に心配なことが見えたときは、一人で悩んでいないで学校、担任を信頼してすぐに相談しましょう。秘密は必ず守られます。いつでも何でもすぐに相談しましょう。親と担任の間の信頼の絆が悩みを解決に導き、子どもの成長により結果を生み出します。学校教育への積極的な参加を示すことによって、親が学校に期待するものを実現していくことにつながります。

絶対にしてはならないことは、子どもの前での担任批判です。これは「百害あって一理なし」です。担任を批判することは子どもの担任への信頼を失わせます。担任と子どもの間にお互いの信頼がなければ教育は成り立ちません。親と子ども、先生と子ども、親と先生との信頼の絆を太く結んでください。



Q 2 : 他の子どもと比較してしまいます。

A : 同じ子どもは一人もいません。テストで何点とったか、どれだけ何々ができるようになったかなどと、他の子どもや平均値との比較に目を奪われ、親の期待から子どもを評価してはいけません。子ども一人一人の個性や心の成長にはよくありません。そういう親の下では、子どもまで相対的な順位ばかりを気にするようになったり、自信をなくしたりしがちです。親は、比較して不安になるのではなく、どんなときも子どもの成長を信じ、ゆったりと育ててください。子どもに大切なのは、自信と自分を大切にできる力です。子どもの良いところを見だし、ほめることです。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育てていきます。



Q 3 : 子どもの行動が他の子と違うように感じます。

A : 子どもの中には、特別な支援を必要とする子もいるのです。家庭や学校で、「言葉のやりとりがうまくいかない」、「漢字が覚えられない」など、年齢にふさわしくない行動や様子が見られる場合、LD・ADHD・高機能自閉症等の発達障がいがある理由の一つかもしれません。これらは生まれつきのものであり、子育ての仕方による原因があるわけではありません。また、これらがきっかけとなって学校嫌いになっている場合もあります。

発達や行動について心配があったら、一人で悩まず、できるだけ早く学校に相談し、発達相談の窓口につなげてもらってください。専門的なアドバイスを受けて、効果的な働きかけをすることによって、その子の困っている状態の改善が期待されます。



Q 4 : 高学年になって、親の言うことを聞かなくなりました。

A : 親の言うことを聞かなくなったのは、子どもの自立が始まった証拠です。思春期や反抗期がくると、体の成長に心の成長が追いつかず、ちょっとしたことで有頂天になったり深く傷ついたりします。また、異性や性への興味が高まる、自我が強まり親や先生をうっとうしく思う、秘密をもつなど、成長という変化の中で心がもっとも不安定になります。だからこそ、子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり押さえつけたりする必要はありません。子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみに干渉し過ぎず、子どもの力を信じて温かく見守りましょう。

しかし、それははれ物に触るような接し方とは違います。子どもは反発しても、自信がありません。親の気持ちや考えを「私は（お父さんは、お母さんは、）…こんなふうに思っている。」「私はこんなところを心配している。」というように、率直に話すようにしてください。



Q 5 : 仕事が忙しくて、子どもと接する時間が少なく心配です。

A 1 : 共働き家庭や一人親家庭では、親が働きながら子育てをするため、ゆっくりと子どもと接する時間が少なくなりがちです。しかし、子を思い、より良い将来に向かって努力する親の姿は、しっかりと子どもたちの心に響いているはずです。

また、親子が一緒にいる時間が多いほどよいというわけではありません。大切な

は、親が子どもに関心をもっていて、ちゃんとコミュニケーションがとれていることです。例えば、子どもに家事の一部を手伝わせたり、自分のことは自分で取り組ませたりしてください。子どもは家族のために役立っているという誇りがもてるようになります。決して望ましくないのは、親が子どもと一緒にいてやれなく「かわいそうだ」という気持ちが強すぎ、つつい物やお金で埋め合わせたりすることです。



Q 6 : 子どもを感情的に叱ってしまいます。

A : 感情的に叱ることとしつけとは違います。しつけは大切ですが、「しつけなくては」という気持ちから、ついたたいてしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。子育てのいろいろやストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、叱るという行動にすりかわっているのかもしれませんが。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場になって考えること。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受け止めるだろうか」、まずここから考えてみましょう。

子どもの心や体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。



Q 7 : 子どもに責任感や自立心を育てたいと思っています。

A : 子どもたちの自己中心的な言動や自立の遅れの背景には、自己責任の考え方が身につけていないことがあります。とかく親は子どもを甘やかしがちで「自分のことは自分です」などのしつけがされないことが多いようです。

例えば、年齢に応じてお小遣いの額やお手伝いなどを家庭内でルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大切です。「自分のほしいものを自分のお小遣いで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩と言えます。買い物に行けるようになったり、家の中の整理整頓ができるようになることで、自信にもつながります。



Q 8 : 思いやりのある人に育てたいと思っています。

A : 思いやりの心は、子どもの頃からの日常における実践を通して育まれます。まず親が率先してやって見せながら、子どもたちが自然に妊婦や高齢者に席を譲ったり、障害のある人などが困っているときに声をかけたりすることができるようにしつけを行うことが大切です。また、家族の中においても、親に感謝し、親を思いやる心は、広く他人を思いやる心の基となるものです。まず親が自らの親である祖父母を大切にする姿を見せることです。

大人たちは、思いやりのある社会のために何が必要かについて、子ども自身から問われているのだと思ひましょう。



Q 9 : 夢をもった人に育てたいと思ひます。

A : 今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにヘンに思われるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間に苦労して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだと思ひまし温かく見守っていきましょう。子どもは、夢をもつと強くなるものです。



Q 10 : 自分で考え自分で行動できる人に育てたいと思ひます。

A : 子どもの進む先の障害物を先回りしてどけたり（過保護）、何事にもあれこれ指示をしたり（過干渉）するのではなく、子どもが好きなものを見つけるまで待ち、力づけましょう。あれこれしないで見守ることは、ずっと難しく愛情が在ることです。

また、親は自分が子どものために考えたことは正しいと思ひがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思ひや考えを押しつけるのではなく、「あなたはどう思ひ。」と、まず子どもの言ひ分をじっくりと聞き、子どもの気持ちをしっかりと受け止めてから、「自分はこう思ひんだが…」と、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

子どもが自分で考え、勇気をもって行動し、達成感を味わう、または失敗から学び強くなるチャンスなどを子どもから奪わないように気をつけましょう。

相談窓口のご案内

子どもの
不登校
の悩みは…



◎ 白石市青少年相談センター

0224-22-1342 内線 445

月・火・木・金 8:30~16:30

◎ 家庭児童相談員（白石市役所福祉課）

0224-22-1400 / 月~金 8:30~16:30

子どもの
いじめ
の悩みは…



◎ 白石市いじめ相談窓口（※アイコン）

0224-22-1350 / 月~金 8:30~16:30

メール i-line@city.shiroishi.miyagi.jp

（24時間体制）

◎ 宮城県警本部少年課「いじめ110番」

022-221-7867

子どもの
生活や非行
の悩みは…



◎ 白石警察署生活安全課

0224-25-2138 内線 273

参考文献

- 「平成28年度白石市教育方針」(白石市教育委員会)
- 「白石市子どもを育てるヒント集 ～第六次改訂版～」(白石市教育委員会)
- 「すこやか ～心豊でたくましい子どもを育てるために～」
(家庭教育資料 山形市教育委員会)
- 「学校と一緒に安心して子どもを育てる本」(多賀一郎 小学館)
- 「魔法のほめ方PT」(横山浩之 小学館)
- 「ルルブル実践ガイド」 (みやぎっ子ルルブル推進会議)
- 「平成25年度 全国学力・学習状況調査」 (文部科学省)
- 「早寝早起き朝ごはん全国協議会 HP」
- 「新編新しいほけん3・4年」 (東京書籍)
- 「親子で頑張りよう！ ルルブルのすすめ」
(宮城県教育委員会・みやぎっ子ルルブル推進会議)
- 「平成28年度全国学力・学習調査報告書 質問紙調査」
(文部科学省 国立教育政策研究所)
- 「子どもが読書好きになるヒントBOOK」 (ベネッセ 朝の読書推進協議会)
- 「ワクワク子育て2 家庭教育手帳(低学年～中学年編) 文部科学省」



白石市子どもを育てるヒント集

第7次改訂版 小学校編

◎ 印刷・発行	第1版平成16年9月	第2版平成17年3月
	第3版平成18年3月	第4版平成19年3月
	第5版平成20年3月	第6版平成21年3月
	第7版平成29年3月	



◎ 編集委員

委員長	深谷小学校	校長	亀山 園
副委員長	大鷹沢小学校	教頭	武田 純子
	白石第一小学校	主幹教諭	高橋 純子
	白石第一小学校	教諭	大宮 拓也
	越河小学校	養護教諭	岩渕 千恵
	大平小学校	養護教諭	高橋 恵子
	白川小学校	教諭	玉井 かおり
	福岡小学校	教諭	鈴木 慎吾
	小原小学校	教諭	中川 智
	給食センター	栄養教諭	垣崎 友紀
	青少年相談センター	所長	鈴木 登志彦
	教育委員会生涯学習課	主査	佐久間 詳子
事務局	教育委員会	教育専門監	樋口 英明
	教育委員会学校管理課	係長	小熊 智子

※ 白石市子どもを育てるヒント集 第7次改訂版（小学校編）
編集委員会 白石市教育委員会学校管理課内

あ と が き

白石市は、雄大な蔵王連邦に見守られ、白石川・沢端川の潤いに恵まれた、そして、先人の努力の数々で花開いた文化都市です。

その白石で21世紀を生きる子どもたちの健やかな成長を願うとともに、子育てに奮闘されているご家庭の皆様のお役に立てればと願い、編集しました。

今回の改訂では、小学生をもつご家庭で知りたかったこと、そして、知らなかったことを子どものあらゆる方面から掘り下げて編集しました。

今後も内容を吟味して、さらに充実したものにしたいと考えていますので、ご意見・ご感想をお寄せいただければ幸いです。

「白石市子どもを育てるヒント集」編集委員会



発 行 者

白石市教育委員会 教育長 武田 政春

〒989-0292 白石市大手町1番1号

TEL : 0224(22)1342 / FAX : 0224(22)1345