

NEW!

子育てコラム掲載のお知らせ

昨今、日本では子どもの体力・運動能力の低下が指摘されています。文部科学省の「体力・運動能力調査の結果でも、親世代の30年前と比較するとほとんどの項目において現代の子どもの体力・運動能力の低下が見られます。しかし、基本的な運動能力は日常のちょっとした遊びや運動を通して向上できます。

社協だよりでは、子育て支援の一環として親子で楽しめる遊び、運動のアイデア、子育ての豆知識等を紹介する『子育てコラム～親子でやってみよう!～』の掲載を始めます。



子育てコラム～親子でやってみよう!～

第1回テーマ：体幹をきたえる!?

「体幹」という言葉をご存知でしょうか。

テレビや雑誌などでスポーツ選手が「体幹トレーニング」を取り入れている事が紹介されるなど、注目されるようになりました。身体の軸である「体幹」をきたえる事で運動能力の向上が期待できます。さらには姿勢もよくなり、ケガの防止にもなります。

「体幹」は子どもでも遊びの中できたえる事ができます。第1回子育てコラムは「体幹」を意識した遊びの紹介です。

○用意するもの

- ・ボール（大きさは、子どもがボールに座ったとき足が床に着く程度のもの）
※ソフトバレーボール、バランスボール等（空気を適度にぬいて調節してください）

○遊び方

イメージ図のように、机でお絵かきや宿題をする時に椅子の代わりにボールに座ります。初めはバランスが取りにくいので、ボールが動かないように支えてあげてください。慣れてきたら、お子さん一人でチャレンジしてみましよう！幼児は、保護者が手を取りながらボールに乗って遊ぶだけでもOK！



イメージ図

⚠ 注意点

- ・ボールに座った時に、背筋が曲がっていないか注意してください。
- ・時間は5分～10分が目安です。
- ・お子さんの表情を確認し、楽しくやりましょう。

※ボールからの転倒などの恐れがありますので、必ず保護者の付き添いの下で安全を確保しておこなってください。

※食後や体調が優れない場合は、控えるようにしてください。

子育てコラム～親子でやってみよう!～

第2回テーマ：体幹をきたえて生活力をのばす！

寒さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

子育てコラムも第2回目の掲載となります。皆様の子育ての一助になる事を願い、前回に引き続き「体幹」をのばす遊びを紹介します。

「お盆で遊ぼう！」

○用意するもの

- ・お盆（お子様が両手で持てる大きさのもの）
- ・プラスチックの食器・コップ（好きな玩具でも可）



○遊び方

お盆に、プラスチックの食器をのせて運びます。あらかじめ、スタートとゴールを設定しておきましょう。食器に興味がない場合は、好きな玩具を代用してください。お盆にのせた食器を落とさないように歩いて進みます。上半身と下半身両方の意識が必要になるので、体幹を安定させることにつながります。

どのようにすれば落とさずにお盆にのせて運べるかを親子で相談して取り組む事でスキンシップにもなり、考える力も伸ばせます。就学前のお子様は、小学校での給食係の練習にもなるのでオススメです。是非、親子で遊びを広げてください。

⚠ 注意点

- ・お盆にのせる食器・玩具などは落としても大丈夫なものを使用してください。
- ・お盆を持って歩くと足元が見えにくくなるので、保護者が周囲の安全を確保してください。
- ・お盆にのせる食器は、はじめから沢山のせる必要はありません。少しずつチャレンジしてください。

子育てコラム～親子でやってみよう!～

第3回テーマ：体幹きたえて気持ちの調節？

暑い日々が続き、夏を感じる季節になりました。お子さまと公園などに外出する機会も増えるかと思えます。こまめな水分補給を忘れずに安全に過ごしてください。

さて、第3回子育てコラムでは、体幹と感情の関係についてお話したいと思います。「言葉より先に手が出てしまう」「お友だちにケガをさせないか心配」等の悩みはありませんか。元気いっぱいのお子さまに、気持ちのコントロールを教えるのは至難の技。しかし、遊びを通して体幹を安定させ、ゆっくりな動作ができるようになると気持ちも落ち着き、感情的な行動の抑制につながります。私たちが思っている以上に身体の動きと感情の調節は密接に関係しています。今回の子育てコラムでは、気持ちを落ち着かせゆっくりな動作を意識的に取り入れられる遊びのひとつを紹介します。

「コップに水を入れてみよう!」

○用意するもの

- ・ペットボトル（やかん、ポット、水筒などでも可）
- ・コップ（紙コップ可）
- ・水・お茶（冷たいもの）など



○遊び方

ペットボトルに水を入れてコップに注ぐ練習をします。初めは、ペットボトルに入れる水を少なくして無理のないようにしてください。慣れてきたら、水の量を増やしてみましよう。重くなると、腕の筋肉を使って調節する必要があるので体幹につながります。力の調節が難しい場合は、紙コップの内側にペンで目印をつけて、「目印までね」「もう少し」「そーっと」などの言葉かけをすると良いでしょう。小学生のお子さまは、ペットボトルの代わりにやかん、ポット、水筒などを使うと注ぎ方が変わるので、また違った調節が必要になり、効果的です。さらに、コップを複数用意して、すべてのコップに同じだけ水を注ぐなどゲーム感覚で取り組むと楽しめます。

親子で水を注いだコップで乾杯をすると達成感を感じる事ができてモチベーションにつながります。さらに、前回の子育てコラムで紹介したお盆運びと組み合わせて、水を入れたコップを運ぶなど、親子で工夫して遊びを広げてください。

⚠ 注意点

- ・やけどの危険性があるので、熱湯や熱いお茶は使用しないでください。
- ・小さなお子さまの場合は、お風呂場や家庭用プールを利用すれば、水をこぼしても安心です。
- ・5歳児で500mlのペットボトルが目安です。無理のない範囲で取り組んでください。

子育てコラム～親子でやってみよう!～

第4回テーマ：「昔の遊び」は体幹に効果的？

残暑きびしく暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなり秋をすぐ近くに感じる季節になりました。公園などに出かけて遊ぶ機会も増えてくるかと思えます。

公園といえば、ベンチに集まりゲーム機で遊ぶ子どもたちを良く見かけます。子どもたちには、外で思いっきり身体を動かして欲しいものです。

時代はさかのぼり、お父さん、お母さんの子ども時代は何をして遊んでいましたか？おじいちゃん、おばあちゃんの子ども時代は何をして遊んでいたのでしょうか。家族の中で話をすると、たくさんの思い出と共に色々な遊びが出てくるかと思えます。昔の遊びには、子どもたちの身体のバランスを整え、体幹を鍛えられる遊びがたくさんあります。今回の子育てコラムでは、体幹に良い昔の遊びを1つ紹介します。

「ぞうりを飛ばそう！」

○用意するもの

- ・ぞうり（サンダル・みさとっこ等）

○遊び方

ぞうりを履いて立ち、片足を振ってぞうりを飛ばします。片足で身体を支え、もう片方の足でぞうりを飛ばす動きは、左右で違う力加減が必要なので体幹を鍛える事につながります。また、まっすぐ飛ばすためには、力加減だけでなく飛ばし方にも工夫が必要になるので、親子で相談して楽しんでください。飛ばした距離を親子で競うのも良いでしょう。さらに、飛ばしたぞうりをケンケンで取りに行けば、全身運動になります。

慣れてきたら、空き箱等で目印を作り、それを狙って飛ばしてみましよう。お子様によっては、思いきり飛ばす事はできても、目印に向かって飛ばすのに苦戦するかもしれません。うまくできなくても飛ばし方を工夫し、自分でやってみることが脳を刺激します。



⚠ 注意点

- ・公園など、広いスペースでおこなってください。
- ・周囲を確認し、人、動物、建物等に当たらないようにしてください。

* * 子育てコラム1周年 * *

「子育てコラム～親子でやってみよう～」が今号で掲載1周年をむかえました。これも皆様のご声援・ご協力があったからこそです。今後も子育ての一助になれるように、情報発信に努めて参りますので、何卒よろしくお祈りします。

子育てコラム～親子でやってみよう!～

第5回テーマ：親子のコミュニケーションで脳を鍛える!?

新年をむかえ、新たな気持ちで日々を過ごされているかと思えます。まだまだ寒い日々が続きますので、手洗いうがいを徹底し風邪対策をしましょう。

「子どもは風の子」とはよくいったもので、子どもたちは思いきり遊ぶのが仕事。子育てコラムでも親子で楽しく遊べるアイデアを紹介してきました。しかし、子育ての中で「勉強面も心配」と思うパパ、ママも多いはず。今回の子育てコラムは『脳を鍛えるコミュニケーション』のお話です。

子どもたちの脳は、生活の中でたくさんの刺激を受けて成長します。心理学用語に「ワーキングメモリ」という言葉があります。これは、脳に入ってきた情報を一時的に覚えて、その情報を出し入れする力です。読み書きや計算の基本となる力で、「国語」「算数」はもちろんのこと、「図画工作」のような作業工程を考えるのにも大切です。この「ワーキングメモリ」を日常生活の中で刺激する方法を1つ紹介します。

ママ「今日の遠足楽しかった？」子「うん」、ママ「キリン見た？」子「見たよ」といったような日常会話に少しポイントを意識することで子ども達の脳を刺激できます。ポイントと例を参考に、親子のコミュニケーションの時間を増やしてみませんか？

Point

- ① 指示を複数にする（例：「～してから、～して」）
- ② ジャンル・カテゴリーを限定する（例：キャラクターの名前、動物など）
- ③ 回数・個数を指定する（例：「3回まで」）
- ④ 最近経験した出来事・体験を含める（例：「昨日お買い物で行ったお店を順番に教えて」）

例Ⅰ「今日の遠足は、どんな乗り物に乗ってどこに行ったの？」

例Ⅰでは、乗り物と行った場所を同時に聞いて、質問の内容を複数にしています。複数の情報が「ワーキングメモリ」を刺激します。まず、2つの指示からはじめてください。

例Ⅱ「動物園で見た動物を3つ教えて」

例Ⅱでは、動物園で見た動物に限定し、答える数を指定して質問しています。「3つ言えたら、おやつにしよう」等のごほうびがあると、ゲーム感覚で楽しめるのでお子様のモチベーションが上がります。

例Ⅲ「動物園で最後に見た動物は何？」

例Ⅲでは、過去の経験を順番に思い出せるように質問しています。お子様が答えた後に、「じゃあ、その前に見た動物は？」とさらに会話を続けることができます。昨日今日の経験を順にさかのぼって質問することで、子どもたちが思い出すヒントになります。

⚠ 注意点

※あくまで、声かけの一例です。会話によるコミュニケーションが大切です。無理のないようにしてください。





子育てコラム

～親子でやってみよう!～

第6回：親子のコミュニケーションで脳を鍛える!?
～食卓編～

前回の復習

ワーキングメモリって？



ワーキングメモリとは、脳に入ってきた情報を一時的に覚えて、その情報を出し入れする力です。読み書きや計算の基本となる力で、「国語」「算数」はもちろんのこと、「図画工作」のような作業工程を考えるのにも大切です。

「こ食」の問題点とは？

問題点として、食事のメニューが家族でバラバラだと「おいしい」「あまい」等の味や「トッピングの内容」「焼き加減」などの見た目を親子でいっしょに楽しめない事があげられます。

「こ食」って何？

漢字で書くと「個食」と書きます。

「個食」とは、家族で食卓を囲んで食事をしますが、それぞれ違う食事メニューを食べる事です。

家族でメニューが違っていると、好きな食べ物や味の好みで、どうしても栄養が偏ってしまいます。

「こ食」が子どもたちに与える影響？

「こ食」とワーキングメモリ

同じ食事メニューにすることで、味や見た目を親子で共有できます。同じ物を食べることで、「何が入ってるの?」「どうやって作るの?」など作った料理の話をする事でワーキングメモリを刺激できます。

食卓で脳トレ

料理には様々な調理方法があり、家庭のオリジナルレシピなんかもあるのではないでしょうか。

例えば、「トマト」ひとつ取っても様々な食べ方があります。そのまま生で食べたり、漬けてソースにしたり、ケチャップの主な材料はトマトですよ。このように、一つの食材だけでも会話が広がります。どんな食材を使っているかをクイズ形式にすると楽しく会話できます。作る場所からお手伝いしてもらうのも良いですね。

親子で食事を通してコミュニケーションを深めてみましょう。

Point! 食卓からつながる! 子どもたちの成長!

- ① 調理方法の話 (例: 「煮込んで食べるとおいしいね」「油で揚げるとサクサクになるね」)
- ② 食材の話 (例: 「何が入ってるのか考えてみて」「細かく切ったにんじんが入ってるよ」)
- ③ 親子でクッキングを楽しむのもgood! (簡単なお手伝いからお願いしてみましょう。)

子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第7回

親子のコミュニケーションで脳を鍛える!?

おでかけ編

今回の子育てコラムは、親子のコミュニケーションで脳を鍛えるシリーズのおでかけ編。

「動物園」「水族館」「遊園地」など家族のおでかけ。思い出づくりに脳トレをプラスしてみましよう。

ポイントは、英語の勉強で出てきた「5W1H」^{※1}。つまり、「何を見る」だけでなく、「何を誰とどこで見る」を意識します。動物園でのおでかけを例にすると、「パパと」「キリンを」「噴水の近くで」「見たよ」という様に「誰と」「何を」「どこで」を会話の中に意識してみましよう。関連つけて覚えることで子どもたちの記憶に残りやすく、脳トレになります。

また、親子で「面白かった」「ビックリした!」などの体験を共有し、思い出として記憶に残すことが親子の絆を深め、子どもの知識の土台になります。いつものおでかけに少しポイントを意識して親子で楽しみましよう。



家族のおでかけで脳トレ

あのおでかけ、なんだった?



記憶のしくみ

おでかけ時の声かけ例

※1 「5W1H」って?

- 「when」いつ
- 「who」誰が
- 「why」なぜ
- 「where」どこで
- 「what」何を
- 「how」どのように

予習をして
おでかけ

クイズ形式で
ワーキングメモリを
鍛える

- 「どの順番で動物見るか考えてから行こう」
- 「明日は、誰とどこに行くの?」
- 「出口の大きな看板のお店でお土産買おうね」
- 「ゾウさんのとなりにいた動物な～んだ?」
- 「昨日、パパと乗った乗り物な～んだ?」
- 「遊園地まではどうやって行くでしょうか?」

～ちょこっとメモ～

ワーキングメモリって?

ワーキングメモリとは、脳に入ってきた情報を一時的に覚えて、その情報を出し入れする力です。読み書きや計算の基本となる力で、「国語」「算数」はもちろんのこと、「図画工作」のような作業工程を考えるのにも大切です。

効果的です。関連づけると覚えやすくなります。だから、大切な情報は、関連つけて覚えると効果的です。

こんな経験ありませんか?

人の記憶は、五感^{※2}からの様々な情報で構成されています。例えば、「梅干し」を見ただけで、よだれが出た経験はありませんか。これは、梅干しを食べたときに感じた「味」「におい」「見た目」の情報が関連付けられ脳で学習されて、「梅干し」を「見た」だけでよだれが出てしまうのです。

人は見たもの「体験したもの」「出会った人々」などすべての情報を永久に覚えることはできません。時間経つと忘れてしまいう仕組みになっていきます。だから、大切な情報は、関連つけて覚えると効果的です。

※2 人間の五感とは? 「視覚」「味覚」「聴覚」「触覚」「嗅覚」

楽しいおでかけ!子どもたちの成長につなげましょう

POINT

- ★ 会話の中に「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「なぜ」「どのように」を意識する
- ★ おでかけ前の声かけも大切。おでかけの期待感も高まり脳への刺激になります。
- ★ おでかけの時は、子どもたちと体験を共有する (例)「楽しいね」「ビックリしたね」

子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第8回



夏本番!

水遊びの季節がやってきた!

7月に入り夏まっしぐら。海やプールに出かけるご家族も多いかと思えます。家庭用のプールやお風呂でも楽しんでですね。

水遊び コミュニケーション

1

夏の暑さ、
水の気持ちよさを
感じる!

「気持ちいいね」
「スッキリするね」など

2

形容詞・
オノマトペを
習得!

「あついね」「つめたいね」
「汗ベタベタだね」
「びちゃびちゃ」など

オノマトペとは?

物音や声などをマネた擬声語・
状態をマネた擬態語の総称。
例 「カチカチ」「ササササ」「カチカチカチカチ」など



POINT

★夏の暑さ・水の気持ちよさを感じる
★水の不思議を感じて科学を学ぶ

水の不思議を体験しよう

用意する物 ボール・水に浮く玩具・
タオル

- ボールや水に浮く玩具を水に浮かべる
- ペットボトルやお椀に水を入れて、水に浮かしたり、沈めて遊ぶ
- 水にタオルを浮かせて、タオルくらげをつくるなど



子どもの「なぜ?」の気持ちを大切に育てましょう。遊びを通して水の不思議を体験することで子どもの好奇心を伸ばします。

水でっぼうで遊ぼう

- 決めた的を狙って、水でっぼうをうつ
- 新聞紙などを的にする
- 水でっぼうで字や絵を描いてみるなど



的を狙うためには、身体を固定させる必要があります。体幹を鍛え、同時に集中力も身につきます。

夏休み

パパ・ママ! 必見

イライラ してませんか?

「はやく片付けなさいっ」「何回言ったらできるの?」など、頭ごなしに叱りつけてしまう事ってありませんか? よね。

人の「怒り」は、約6秒でピークをむかえると言われています。この「6秒間」と上手にお付き合いができれば、子育てがグンと楽になります。今すぐできる簡単な方法をご紹介します。

ゴムはっちゃん

用意するもの▼輪ゴムヘアゴムなど

ゴムを手首にかけておきます。「ムカッ」「イライラ」としたら、そのゴムを伸ばし、「パチン」と弾きます。そして、気持ちが切り替わったことを確認します。たったこれだけです。

意識が手首に移り、怒りのピークを上手く回避することができます。

※ほんの少し痛みが生じる程度でおこなってください。



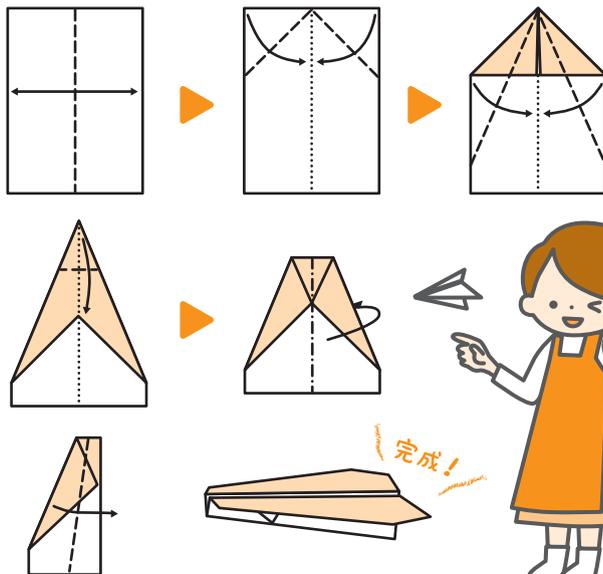
第9回 家の中でも外でも
空気を使った遊び

① 紙飛行機を飛ばして遊ぼう

用意する物

折り紙・チラシ等

作り方一例



7月、さんごうふれ愛フェスタの紙飛行機作りコーナーで子どもたちが自作の紙飛行機を飛ばして楽しんでいました。誰もが一度は遊んだことがあると思います。上手く飛ばすために、子どもの傾試行錯誤した記憶はないですか。

紙飛行機を飛ばす時は、力いっぱい飛ばしても上手く飛びません。絶妙な力加減が必要です。子どもたちに遊びを通して力加減を教えることができます。

パパ、ママが童心にかえって見本を見せてあげてください。「ゆっくり」「肩の力を抜いて」と「リラックスして」等の声かけも忘れずに。

② ふくろ遊び

用意する物

スーパーの袋・ゴミ袋等

空気を感じよう!

イラストの様に、袋を持って空気をに入れて遊びます。袋を持ったまま、走ると風船に似た風船を入れて風船に似たキャッチボールをしても遊べます。屋内外問わず、袋だけで簡単に遊べるので、親子で遊びを広げてください。



良いママにならなくちゃ?

「頑張らなければいけない」「間違っただけじゃない」等の「〜しなければならぬ」にストレスを感じていませんか。あやまった「〜しなければならぬ」考え方を、「不合理な信念」と言います。この信念を合理的に考えて子育て中のストレスに対処してみませんか。考え方ひとつでストレスを低減できます。例を参考に少し考え方を考えてみましょう。

例

エピソード

不合理な信念

合理的な信念

ママ友が子どものために習い事に通わせたり、キャラ弁作り等の努力をしている

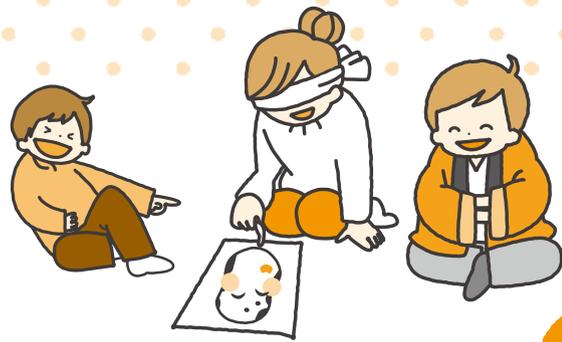
自分は子どもに対して何も頑張っていない。ダメなママ...

私は、子どものために、〇〇を頑張っている。子どももよろこんでいる。よし!

電車で子どもが大泣き

恥ずかしい。静かにさせられない自分のしつけが悪い

泣いてしまうのは悪いことではない。泣いてしまった理由は何かな? 理由を知ること、次回は対策ができる!



お正月遊びやってみませんか

新年明けましておめでとうござい
ます。ご家庭でのお正月いかが
お過ごしでしょうか。

笑う門には福来たる

「福笑い」という遊びをご存じでしょうか。平成以降は、テレビゲーム等の普及であまりご家庭では遊ばなくなったようです。

福笑いの遊び方はとてもシンプル。目隠しをして、人の輪郭が描かれた絵の上に別の紙で作った目、鼻、口の顔パーツを並べる遊びです。手さぐりなので完成した顔は「変な顔」になります。それを皆で楽しむ遊びです。

顔パーツ



ベースの輪郭



POINT

一つのものに
共感する

福笑いの醍醐味は、できた「変な顔」を皆で楽しむことです。これは、子どもたちの共感する力を伸ばすきっかけになります。小さな共感を積み重ねて、思いやり、やさしさにつなげましょう。

【親子の時間を大切に…】

「福笑い」はあくまで一例です。親子でいっしょに絵を描いたり、折り紙をしたり、テレビゲームでも良いでしょう。「遊び」「ゲーム」は子どもたちがするものという固定概念を捨て童心にかえり、いっしょに遊みましょう。子どもの好きな遊びを体験し、いっしょに楽しむことは立派な子育てです。

ワンポイント!

ティータイムの最初の一口は、目をつぶり味、香り、温かさを意識を向けてゆーっくり飲んでみましょう。



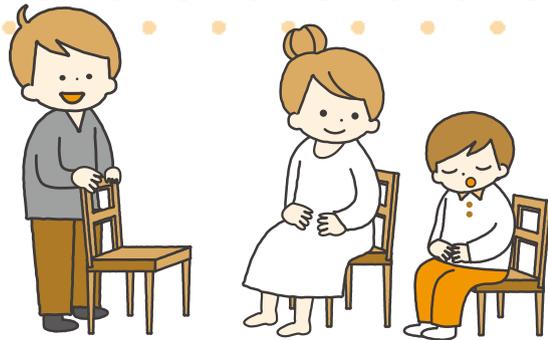
子育て奮闘中のパパとママ、毎日忙しくバタバタしてしまいますね。子育て中は、生活サイクルが崩れやすくストレスのコントロールが困難ですが、ちょっとした工夫で和らげることができます。正しい対処で元気になれば子育てもグツと楽になるはずですよ。

15時のティータイムは、正しいストレス対処のひとつです。お茶、コーヒー、紅茶等を入れて休憩しましょう。これからの寒い季節は、ホットにしてゆっくり飲むとリラクゼーション効果が高まります。



子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第11回

休むって大切



ゆったり のんびり



子どもたちは、毎日笑ったり、泣いたり、怒ったりと感情が大忙し。生活の中で、ゆったりのんびりしてゆっくりする時間が脳と心にとっても大切です。

今回は、誰にでもできる簡単なリラククス方法を紹介します。

1 イスに座りおなかに手をあてます。



2 鼻からゆっくりと深く息を吸います。

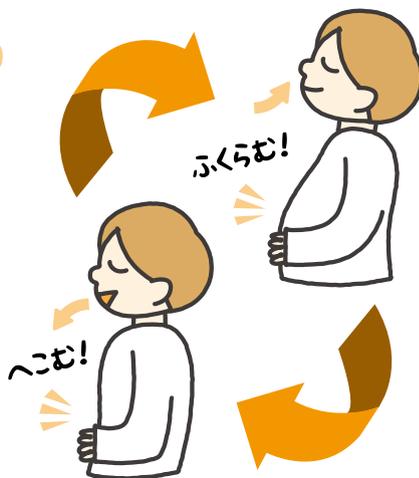


3 口からゆっくり息を吐きましょう。



4 ②と③を1分間に12回〜16回を目安にしましょう。

5 呼吸の際に、おなかが膨らんだり、へこんだりすることに意識を向けてリラックスしましょう。



小さなお子様には、実際にやっているところを見せてあげましょう。リラククス後に「気持ちいいね」と声をかけてあげてください。おやすみ前やちょっとした空き時間にできるので無理のない範囲でおこなってください。簡単なリラククス方法ですが、ストレスにも効果的です。是非、親子でやってみましょう。

親子でリラククスタイムをつくらせて健やかな毎日をお過ごしください。

子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第12回

準備できるかな?

準備運動、料理の下準備、会議等の準備など生活上の事前準備は、私たちの生活を支えてくれる大切な要素です。

何が必要?

「自分の物は自分で持つ」これを習慣化することはとても大切です。学校へ行くときは、「教科書、ノート、筆箱、連絡帳、給食袋に体操服など」たくさんのお物を持って行きます。何が必要なのか、子どもたちが知ること、「ノートがなぜ必要なのか」、「体操服がなぜ必要なのか」、物の関係性を考えるきっかけになります。

この先「将来の進路を考える」、「やりたい事を見つける」などの「段取り力」を身に付けるために、親子で小さな準備からチャレンジしましょう。おでかけ前に親子で何を持って行くかを考えるのはどうですか。「おやつ、水筒、ハンカチなど」覚えられる範囲からはじめましょう。事前にメモを作ってから準備をするのもオススメです。

プラスαの言葉かけ例

- 公園に着いて、のどが渴いたらお茶を飲もうね
- 手を洗った後はハンカチで手を拭こうね

※持って行くものが何のために必要なかを言葉かけの中に意識するとGood!



インクルージョン

「inclusion」直訳すると包括・包含という意味です。すべての人が同じ社会に含まれる。一人ひとりが自分らしく生活できる機会の提供と育成を目指すという考え方です。企業や教育の現場で、広がりつつあります。



! 知って欲しい
子育て
キーワード

子育てコラム

～親子でやってみよう！～



第13回

目頃から備えましょう！



前回、「自分の準備は自分ですること」をお伝えしました。今回は、9月1日「防災の日」にちなんで「自分の身は自分で守ること」がテーマです。

わたしたちの記憶には新しい「東日本大震災」から7年が経過しました。その年に生まれた子どもたちが小学生になりました。学校等では、先生を中心に避難訓練を行うなど防災について触れる機会は用意されています。しかし、ご家庭ではどうでしょうか？もし、大きな災害が起きた時に自分の命を守る行動できるか避難場所の確認など一度、家族で話してみませんか？

衣・食・住！親子で防災教育

人間の生活の基本は、「衣・食・住」それぞれの例を参考に親子で楽しみながら防災教育に触れてみませんか？

1.「衣」

洗濯物を親子でたたんで、こどもといっしょに収納しましょう。衣服の場所の確認になります。お手伝いもできて一石二鳥。手洗い洗濯も体験すると良いですね。

2.「食」

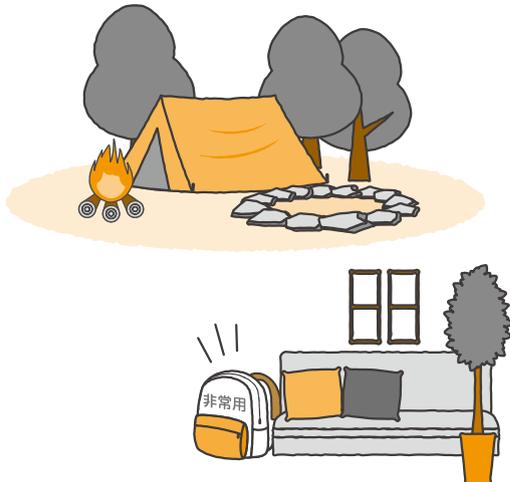
親子で非常食体験はいかがですか？缶詰やご飯パックなど実際にこどもたちと開けてみて食べてみましょう。普段の食事とは違いますが、保存でき、すぐに食べられるのが特徴です。

3.「住」

大規模災害では、広い範囲の停電が予想されます。懐中電灯やろうそくを使って、

明かりのない生活を疑似体験してみよう。

また、キャンプや田舎体験も良いですね。自然の中で、エアコンや電子レンジ等がない生活を体験し、工夫する術を親子で身につけましょう。



子育てコラムのバックナンバーは、ホームページでいつでもご覧いただけます。



スマホからでもOK。