

# 手を握らずに親と子



令和6年4月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 32

## 初めてがいっぱいの春！！

### 『体と心のリズムを整えよう』

進学・進級など新しい生活がスタートし、新しい先生や友だちと出会い、ワクワクすることや、ドキドキすることがたくさんあったと思います。毎日、たくさん遊んだり、勉強したり、充実した日々をお過ごしでしょうか。



年度末から年度初めをあわただしく過ごし、新学期になって気合を入れて頑張ってきたからこそ、ここで少し、体と心のリズムを振り返り、整えてみませんか！！

#### 早寝・早起き・朝ごはん

基本的な生活習慣です。しっかりできていますか？

適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切。

#### 【早寝・早起き】



遅くまで、ゲームをしたりテレビを見たりして朝起きられない。夜の間、ずっと起きていて寝ていないのですから、当然、朝は起きられません。日中は、体がだるかったり、眠かったりなどで、活動が十分できないでボーっとして、体力をあまり使わないまま過ごし、その分、夜に眠気がおきにくく夜更かしし、また朝まで起きている「昼夜逆転」という状況にもなります。大切なことは、日中に活動して、夜に眠るという生活のリズムを整えることです。

そのためには「早寝・早起き」の習慣を大切にしましょう。

#### 【朝ごはん】

体や脳のエネルギーを補給する大切な朝食。栄養バランスの良い食事をして、1日のスタートを切ることが大切です。



## 心の変化に気づいて！！



あわただしい毎日は、多くのストレスがかかっていて、自分自身では気づかないうちに、心が疲れていることもあります。心の疲れのサインをしっかりと受け止めてあげることが大切です。

※「いつもと違う」と感じたら、声をかけてみましょう。  
※ 寄り添って話を聞いてあげましょう。



## 「SOS の出し方に関する授業」

【困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付けるための教育】

登別市内の小中学校では、「SOS の出し方に関する授業」を行っています。

令和5年度には、市内の小学校4年生を対象に授業を実施しました。

子どもたちが「不安」や「悩み」を抱えた時、誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶ、ロールプレイ(役割演技)を取り入れた授業です。

友だちから相談を受けたらどうするか？ 相談電話にどうやって相談したらよいか？など、実践的な体験活動を行いました。悩みを一人で抱え込まないよう、正しい SOS の出し方を学んでいます。

また、各学校では毎日、タブレットなども活用しながら、「心と体の健康観察」等を行い、子どもたちからの SOS の発見に努めています。

## 誰でも相談出来ます

☆身近に相談できる人がいます☆

担任の先生、学年主任、養護教諭(保健室の先生)、教務主任、教頭先生、校長先生、SC(スクールカウンセラー)、SSW(スクールソーシャルワーカー)、心の教室相談員、教育委員会相談室(来室・電話・メール)などに、一人で悩まないで、いつでも遠慮なく相談してください。

また、文部科学省、北海道教育委員会等、国や道の機関でも相談の窓口があります。遠慮なく活用してください。

## 相談してください!!

- 子ども相談支援センター  
☎0120-3882-56 (24時間対応)
- 24時間子供SOSダイヤル  
☎0120-0-78310 (24時間対応)
- 登別市いじめ相談(教育相談) 電話  
☎0085 (月～金曜日 9時～17時)
- 登別市教育指導室「メール相談」  
Eメール: [tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp](mailto:tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp)

国や北海道で対応するフリーダイヤルです。

