



ともそだち通信 No.22 コスモスにっこり9月号 平成23年

発行：日立市教育委員会生涯学習課 家庭教育サポーター
問い合わせ先：サポーター専用電話 0294-23-9157

ともそだち…
親と子が共に育ちましょう
親と親も共に育ちましょう
サポーターも共に歩みます

今年の夏は…

今年は、何気ないものが大切だと改めて感じた夏でした。
電気に限りがあると知りました。
家族と一緒にいられる幸せをかみしめました。
遠くのおじいちゃん・おばあちゃんが元気で何よりでした。

日立市に暮らす私たちも、
電気も水もなかったあの日から半年を迎えます。
厳しい暑さに汗をいっぱい流し、
変わらぬ夏がめぐったことに感謝しました。
パパ・ママたちの今年の夏はどうでしたか？



ワンポイントアドバイス

秋の初めには、暑かった夏の疲れが出やすいものです。
下記の、睡眠についてのワンポイントアドバイスを参考にして、
お子さんの生活リズムを元に戻しましょう。

「寝る子は育つ」は真実です！

学校に入る前のお子さんは、10～12時間くらいの十分な睡眠をとることが大切です。お子さんがぐっすり寝入った夜中の12時頃に、成長ホルモンがたくさん分泌されます。成長ホルモンは、体の成長を促し、免疫力を高めたり精神をいやす働きがあるそうです。「寝る子は育つ」とよく言いますが、それにはちゃんと理由があったのです。ぜひ、早寝早起きの習慣をつけましょう。

サポーターが会いに行きます！

8月までのあいだ、地域からの要請を受け交流センターを訪問しました。
会瀬では「おおせひよこ・ちびっこくらぶ」、日高では「ゆりのき学級」に呼んでいただきました。小グループでの話し合いに戸惑った参加者もいましたが、慣れるにつれて自分の子育てを振り返る姿がありました。

また子育て自主サークルにも呼んでいただき、話し合いや親子遊びなどを実施しました。

家庭教育サポーターは、みなさんの要望におこたえして出かけていきます。
いろんな所で、たくさんの親子に出会えるのを楽しみにしています。



おしゃべりテレフォンにお電話ください

「みんなと同じことができないのですが…？」
「ママべったりで、離れてくれないんです…」
「お友達をたたいたり、押ししたりするので困っています」など、
子育てについて、ちょっと聞いてみたいことはありませんか？
家庭教育サポーターが答えたり、一緒に考えたりします。



おしゃべりテレフォン

0294-23-9157

毎週 水曜日 午前9時～午後5時