

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第27号



新学期が始まってから早3ヶ月が経とうとしています。環境が大きく変わったのと、季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。体調管理には十分に気を付けていきましょう！また、お父さんお母さんも余裕がなく、なかなか難しいかもしれませんが、子どもが甘えてきたときは「頑張っているね」と受け入れ、甘えさせてあげてくださいね。

◎生活のリズム3つの柱を整えよう◎

「睡眠」「食事」「遊び」は、子どもの生活リズムを整えるのに大切な3つの柱となります。当たり前のように思えますが、子どもたちに聞いてみると、「23時過ぎまでゲームしていた」「朝起きられない」「朝ごはんが食べられない」という声が多くありました。「早寝⇒早起き」ではなく、まずは「早起き⇒早寝」を心がけるとリズムが整いやすいです。子どもと話し合っ、一緒に生活リズムを整えていきましょう！

理想の睡眠時間

米国国立睡眠財団は、6歳～12歳の子どもに必要な睡眠時間が9～11時間であると発表しています。小学生は6時半ごろに起きる子どもが多く、起床時間を考慮すると、21時半までに眠りにつくことで、9～11時間の睡眠が確保できます。最低でも22時までに就寝することが望ましいです。





鯉のぼりのガーランド（イトナベレストランの子供たちの手作り）＆てるてる坊主のコラボ♪公民館に展示中

この時期になると、小学生の頃、遠足の前日にクラスメイト全員で「てるてる坊主」を作って吊るしたことを思い出します。雨が続きたり、大切な行事の前にはティッシュを丸めて作り、「てるてる坊主 てる坊主～♪」と口ずさんだ方も多いのではないのでしょうか。



「てるてる坊主」 作詞:浅原六郎、作曲:平山晋平

- ①てるてる坊主 てる坊主 あした天気にしておくれ
いつかの夢の空のよに 晴れたら金の鈴あげよ
- ②てるてる坊主 てる坊主 あした天気にしておくれ
わたしの願いを聞いたなら あまいお酒をたんと飲みましょ
- ③てるてる坊主 てる坊主 あした天気にしておくれ
それでも曇って泣いたなら そなたの首をチョンと切るぞ

「てるてる坊主」が発表されたのは1921年（大正10年）。作詞した浅原さんは、5歳まで過ごした生まれ故郷に行く前日、天気が気になり「あしたは晴れてほしい」という思いが望郷の念と重なって、詞が浮かんだそうです。今年も、故郷を思い出しながら、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

七夕飾りに願いをこめて

鍋掛公民館に、七夕飾りを設置いたします。笹にみんなの願いのこもった短冊でいっぱいにしましょう！
ぜひ、書きに来て下さいね☺

五色(ごしき)とは、中国の陰陽五行説にちなんだ「青・赤・黄・白・黒」の五色のことです。陰陽五行説とは、古代中国の「木、火、土、金、水」の五つの要素がこの世のものすべての根源であるという説で、「木=青、火=赤、土=黄、金=白、水=黒」を表しています。また、五色で魔除けになるとされたため、七夕の短冊やこいのぼりの吹き流しの色にも用いられています。(参考:こどもっと)

子育てエピソード①

ある日、病院の駐車場を歩いているとゴミが落ちていました。私が「雨も降っているしなあ」と躊躇していると、隣にいた2歳の息子は迷うことなく「ゴミ落ちてたよ～！」と拾ってきてくれたのです。「きれいになったね～☆」という息子に頭が上がりませんでした。(鍋掛公民館にて子育てエピソード募集中！)



鍋掛公民館

Tell : 0287-60-1164 Fax 0287-60-1165

Male : kou-nabekake@city.nasushiobara.tochigi.jp