

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第13号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

朝夕は半袖だと少し肌寒いと感じる季節になりました。洋服選びが難しい季節の変わり目、外に出てから思ったより暑かったり寒かったりすることもありますよね。そんな時は、その日の最高気温を目安に服装を決める方法を参考に洋服を選んでみてはいかがでしょうか？

◎ 衣替え ◎

衣替えは例年ですと春の6月1日と秋の10月1日が目安となっていますが、地域によって多少の違いがあります。衣替えは一気に終わらせるイメージが強いと思いますが、一度にすべての洋服を入れ替えるのではなく、2週間～3週間くらいの移行期間を設けてゆっくりと天気の様子を見ながら仕舞うと不安定な季節の変化にも対応できます。

♪ 衣替えの目安 ♪

- 最高気温が22度以上になると夏服が活躍します。
- 最高気温が20度～22度の時期は半袖・薄手の長袖の両方を使い分ける。
- 最高気温が15度～20度の時期はカーディガンやジャケットなど羽織るものを持ち歩くようにする。
- 最高気温が15度以下の時期は冬服、セーター・厚手の洋服・その他にコートや冬小物（マフラー・手袋・毛糸の帽子）が必要です。

★ 衣替えのポイント★

- 急な気温変化に対応するためにも前の季節のアイテム（薄手のインナー・羽織るもの）を数点残しておくことが望ましい。
- 夏服の収納で気をつけるのは黄ばみの原因となる汗染みです。仕舞う前に必ず洗濯・乾燥・クリーニングに出すなどしましょう。
- 水着はおしゃれ着用の中性洗剤を使い、30度くらいの水温でやさしく押し洗いし、陰干ししてから防虫剤を紙に包んで、直接触れないようにすると染みや色あせを防ぐことができます。

勉強のやる気アップのために親が出来る事

子供に「勉強しなさい！！」とってしていませんか？

親に口うるさく「勉強しなさい！」と言われる子供は「勉強は強制されるもの」「勉強は嫌なもの」と脳にインプットされてしまい、逆にやる気が出ません。そこで親はどんな形で関わるようにすれば良いのか悩んでしまいます。今回は勉強のやる気アップのために親が出来る事をちょっとしたポイントとして紹介したいと思います。お子様に似たようなポイントがあれば参考にしてみてください。



《ポイント》

- 1. 放置せず構いすぎない** 保護者の方は放任するのではなく、あれこれ世話を焼きすぎるでもなく適度な声かけとサポートが良い。重要なのは結果ではなくプロセスを褒めて認めること。
＜例＞「ここ間違っているじゃない！！」ではなく「考え方と式は合ってるね。でも計算ミスをしちゃって惜しい！」出来ていることを認め次の一歩を示すこと。
- 2. 子供に聞かれるまで口出ししない** 基本的には見守る姿勢でいましょう。
＜例＞「これ違うんじゃない？」など途中で口を挟むと子供のやる気がなくなってしまいます。
- 3. 罰則性ではなくご褒美制** 勉強に対してポジティブなイメージを持ってもらう。
＜例＞「宿題をしないとおやつなしだよ！！」と声をかけてしまいがちですが、「この勉強が終わったらこのおやつを食べよう(*^-^*)」と同じ意味でも言い方を変える事で子供の受ける印象は全然違います。
- 4. ゲーム性を持たせる** 目標を持たせゲーム感覚で楽しんでやる。
＜例＞砂時計・キッチンタイマー・ストップウォッチなどを使って〇〇分までに読む・書く・3問解くなど1つの宿題を細かく区切ってやる。
- 5. 子ども自身が計画する** 何時から始めるかななどを自分で決める
＜例＞「〇〇時から宿題をしなさい」と言ってしまいがちです。それでは子供が納得していないためやる気がおきません。親はアドバイスをして子供が納得できるように促しましょう。
- 6. 無理のない教材を選ぶ** 宿題以外の勉強をする場合
＜例＞分厚い教材は得意科目であっても難しい問題があると挑戦するのに時間がかかり億劫になってしまい勉強が続かなくなります。7割～8割を解けるくらいの難易度を目安に基礎を固めるという意識で選ぶと良いです。
- 7. 集中力がない時は無理にやらない** スイッチの切り替え
＜例＞どうしてもやる気が出ないときに無理にやろうとすると簡単なミスも多く親子でイライラしてしまいます。一度、別なことをして気持ちを切り替えてから取り組むと良いでしょう。



ではなく



【体幹を鍛え、思い通りに動ける身体を！！】

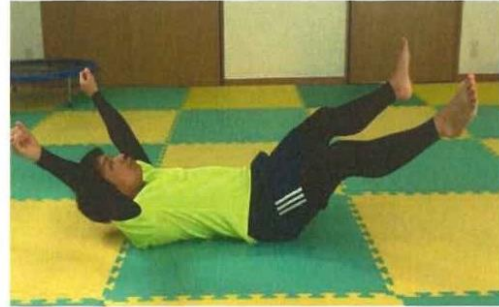
思い通りに身体を動かしていくためには、『身体の幹』が安定していることが大切です。
今回は仰向けでの運動です。

簡単な運動なのでぜひチャレンジしてみてください！

●グーパー運動



丸くなる(グー)



手を上に、足は下に伸ばします(パー)

【やり方】

① と②を繰り返し行います。

頭を浮かせて行いますが、難しいときは頭を床につけたままやってみてください。

【目的】

丸まったり、伸びたりしながらお腹で支える力をつけます。

【ポイント】

丸まる時(グー)は、おへそを見て、しっかり背中を丸めます。

伸びるとき(パー)は、手足を浮かしたままできるだけヒジとヒザを真っすぐ伸ばしましょう。

【注意点】

身体のどこかに痛みがある場合は無理せず中止してください。

10 回程度を目安に行ってみてください。

子供の体幹を鍛える運動教室 コアムーブ

代表 阪野大護

0287-61-4018 那須塩原市宮町 1-1

ジャイロボールの作り方

材料・用具

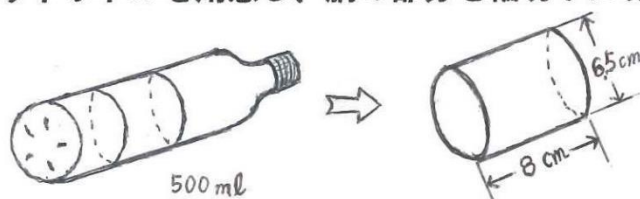
材料 (ペットボトル、平ゴム、両面テープ)

用具 (ハサミ、マジック)

作り方

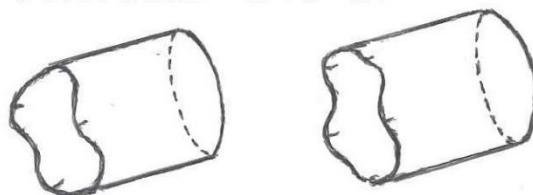
- ① 炭酸飲料のペットボトルを用意し、胴の部分を輪切りに切り取る。

図1



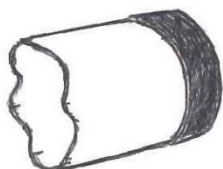
- ② 図2のように、片面を波型に切る。(波は3~5がよい。)

図2



- ③ ゴムを1.5cm幅にひも状に切り、両面テープで波がない方に貼る。

図3



- ④ ペットボトルの内側にマジックで模様を描いて仕上げる。



- ※ ゴムは幅広の輪ゴムでもよい。
- ※ 投げるときは、人がいない方に投げましょう。
- ※ 投げ方は、回転をかけて投げる。
- ※ 飛びにくい時は、ゴムを二重にするなど工夫する。