

# なべかけ

鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第18号



【鍋掛公民館】

0287-60-1164

新年があけてから1ヶ月が経ちました。暦のうえでは春をむかえる2月ですが、まだまだ寒さ真っ最中の時期です。2月はうるう年をのぞけば28日なので数日少ないだけでも短く感じる月だと思います。また、2月4日(金)立春～3月21日(月)春分まで春先に吹く南寄りの強風を春一番と呼び、春一番が吹いた日は気温が上昇し、その後は寒さが戻ることが多いとされていますが、同時期に花粉症が出始める方もいるのではないのでしょうか？今年は昨年度より早めの飛散が予想されています。

## ◎花粉症◎

花粉の飛散量は前年の6月～7月の日照時間に大きな影響を受けることにより、雄花の花芽が大きくなると花粉がたくさん飛散するといえます。2021年の6月～7月は前年の7月だけを比べてみても100時間も多くの日照時間があったため、飛散量は例年並みになると予想されています。これはスギだけでなくヒノキも同様だそうです。

## ★寝られない小学生が増えている？★



最近のニュースでも取り上げられておりますが、寝られないお子さんが増えているそうです。主な原因には勉強・進学・人間関係さらに、新型コロナウイルス感染症への恐怖や環境・習慣の変化などのさまざまなストレスに直面しているとされています。強いストレスにさらされると、気持ちが落ち込んだり、体調を崩したりなど一見わかりづらい症状も出てきます。そんなお子さんのSOSサインに親が気づき、気持ちを楽にしてあげるにはどうすればよいのでしょうか？具体的なSOSのサインや対策方法などについて考えていきたいと思えます。

## ◎SOSのサインにはどんなものがあるのでしょうか？◎

身体の不調、行動の変化、感情面にさまざまな症状や変化が出ることがあり、特に低学年から中学年のお子さんは悩みや不安について、言葉でうまく伝えるのが難しい傾向にあるかもしれません。具体的な症状の例を次のページに掲載いたしますので、参考にしてみてください。

# 具体的な症状

## 身体的な不調

- 見てわかるほどの食欲の増減。
- 頭やお腹の痛み、吐き気やめまい。
- なかなか起きられない、寝られない。
- おねしょやおもらしをする。

## 行動の変化

- いつもより甘えてくる。
- 態度が乱暴になる。
- 口数が増えるまたは減る。
- 学校や友達の話をしたからなくなる。
- 自分を否定するような発言をする。
- よく泣く。
- 落ち着きがなくなる。

## 感情の変化

- イライラする。
- 怒りっぽくなる
- 落ち込みやすい。
- 感情の起伏が激しくなる。

## SOS に気づいたら・・・

- 声をかける「元気がないけど、何かイヤなことがあるの？」など
- 話を聞く「ダラダラしないで、もっとシャキッとしなさい」と先回りや決めつけをしないで最後まで聞いてあげる。
- お子さん自身で表現するのが難しいときは親が言葉にしてあげるのもいいかもしれませんが、最も大切なのは、ストレスに悩むお子さんの気持ちを明るくしてあげること。無理に解決しようとしなさいこと。

お子さんがリラックスする方法を一緒に探して見ましょう。

例えば・・・体を動かす、工作・手芸をする、植物・生き物を育てる、料理・お菓子作りをする、行って見たい場所について調べる、新しい趣味を始めてみるなど

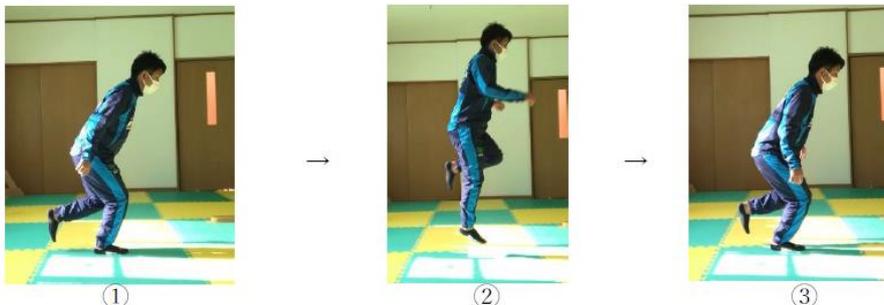


※6回にわたり掲載いたしました、軽運動とものづくり工作の記事は今回が最終になります。

## ～子供の体幹を鍛え、健全な身体の発達を促すために大切なこと～

今回は片足バランスチェックです。

少し難易度が高いですが、挑戦してみましょう！



【チェック方法】 上の写真参照

- ①軽く膝を曲げた状態で止まります
  - ②①の姿勢から片足で真上にジャンプ(写真は右足)します
  - ③ジャンプした足(右足)で着地し、そのまま止まります
- ※反対の足も同様に行います

【このような可能性があります】

ピタッと止まれる場合→体幹・股関節・足などのバランスが整っている

止まらずふらつく場合→体幹・股関節・足などのバランスや機能が崩れている

【チェック時のポイント】

- ・①の姿勢では完全に止まった体勢からジャンプします
- ・②のジャンプは低めのジャンプでOKです

～片足立ちが安定することで～

- ・足が速くなりやすい
- ・体育やスポーツでケガをしにくい
- ・立って行う様々な運動やスポーツでスムーズに動きやすくなる
- ・反復横跳びなどの俊敏性の向上、身体のぎこちなさやふらつきがなくなる

子供の体幹を鍛える運動教室 コアムーブ👉

身体のこと・運動のこと・発達のこと  
LINEで相談できます👉



体験会実施中！



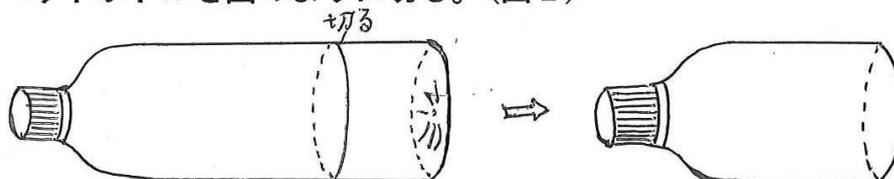
# ペットボトル風車の作り方

材料（ペットボトル1～2個、針金ハンガー、ビニルテープなど）

用具（はさみ、マジック、穴あけ用キリ、多用途ボンドなど）

作り方

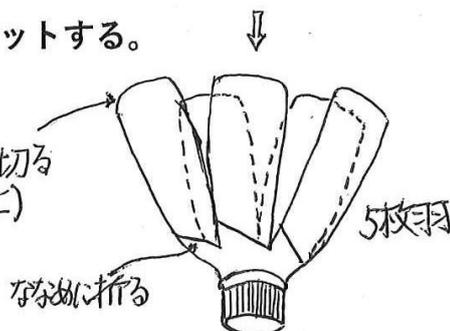
- ① 500ml ペットボトルを図のように切る。（図1）



- ② 図2のように切込みを入れ、角を丸くカットする。

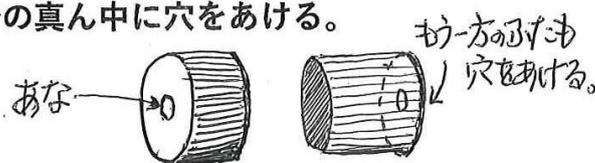
（羽の数は、自分の好みでよい。）

角を丸く切る  
（けが防止）

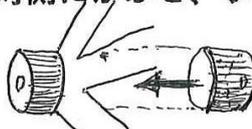


- ③ 羽の付け根部分を斜めに折り、マジックで色を塗る。

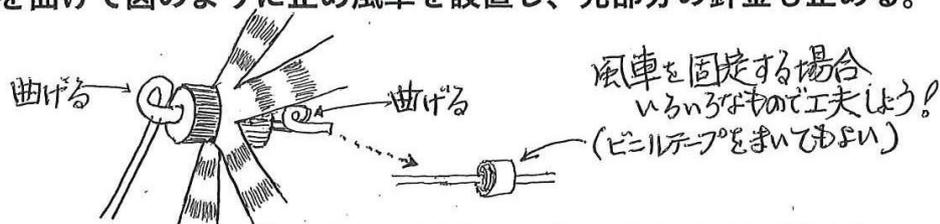
- ④ ふたの部分の真ん中に穴をあける。



- ⑤ もう一つのボトルのふたを反対側にかぶせ、ボンドで接着する。



- ⑥ 針金を曲げて図のように止め風車を設置し、先部分の針金も止める。



※ ペットボトルのふたの穴は、針金の太さよりゆるめに開ける。