

福祉教育

部会だより

みなさんこんにちは!

北区自治協議会福祉教育部会*では、「命の教育」の大切さについて考え、
広報していくことになりました。テーマは、

『**生きる力・支え合う力を～子どもから高齢者まで～**』です。

「どうせおれなんて」「どうせ私なんて」と思っている子どもや大人が増えてきています。

大切なことは「自己肯定感」です。みんなの大切な命を守るために
家庭も学校も地域の人たちも連携・協働していきましょう。

ほめることの効果

どんなふうに
ほめたらいいのかしら
悪いところが
目についちゃって..

こんなふうに思うことは
ありませんか?

**ほめる内容は
当たり前前のことでいいのです!**

- ① 今できていることを認めてほめる
- ② その子自身の過去と比べて、伸びたことを見つけてほめる

今日のあいさつは
元気でいいね

いつもより早く
起きられたね

大事なことは
その子自身を認めて
ほめることです。
子どもの
「すごい」
「さすが」
「すばらしい」を
たくさん見つけて、
言葉で伝えましょう。

ちょっとしたこと
でもいいのね

うれしい!

また、
がんばろう!

もっと
できるかも!

**ほめられる
ことによって
心に変化が
生まれます!**

- ▶ 気持ちがポジティブになる
- ▶ 前向きに物事に取り組める
- ▶ 「挑戦しよう」という意欲がもてる
- ▶ 自分は大切な存在だと思える
- ▶ 自分に自信がもてる
- ▶ 学習が身につくやすくなる

自信をもって物事に取り組める自立した子に

寝る子は育つ 睡眠によって心も体もつくられます

お子さんはテレビを見たり、ゲームをしたりして、ついつい寝るのが遅くなっていませんか？
夜10時から夜中の2時までを『睡眠のプラチナタイム』といって、
脳の知識工場である「海馬」が活発に働き、一日の経験を知識として蓄えていきます。

眠っている間に こんなことが起きています！

睡眠ってこんなに大切

子どもにとって睡眠は、
心身を休息させて疲れをとると同時に体をつくり、
脳を発達させる大切な働きをもっています。

学習や経験した
記憶を整理して
定着させている。



骨や筋肉を作ったり、
体を守るための
免疫力を高めている。

- 小学生の睡眠時間は低学年で9～10時間、高学年では8～9時間が理想といわれています
- 睡眠時間だけでなく、21～22時までに就寝することも大切です
- すぐに眠れなくても、暗くして布団に入るなどの眠る準備を心がけましょう



気分を穏やかにする
セロトニン
(神経伝達物質)

朝起きてから日中に分泌。
朝の光、歩行や呼吸など
リズムカルな運動で分泌
が活発化します。

体の成長にとっても大切
成長ホルモン

眠りはじめの深い眠り
に入ると分泌されます。
体の成長に必要で、脂肪の
分解も行います。

睡眠に向かわせる
メラトニン
(ホルモンの一種)

暗くなると分泌が始まり、
深夜に分泌のピークを迎え
ます。夜に強烈な光を浴び
ると分泌が遅れます。

寝不足や不規則な睡眠リズムは、成長に欠かせないホルモンの分泌に
影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあるといわれています。

睡眠によって心も体もつくられます

新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会発行 家庭教育支援ガイドブックより

ご感想をお寄せください♪

✉ 北区役所地域課メールアドレス chiiki.n@city.niigata.lg.jp