



“家庭は全ての教育の出発点” 就学時健診で家庭教育支援員が講話

11月12～14日までの3日間、町生涯学習センターにおいて、来年度小学校に入学する児童を対象とした「就学時健康診断」に併せて、保護者を対象に町青少年育成町民会議と家庭教育支援チーム「つむぎたい」の家庭教育支援員による講話を行いました。



青少年育成町民会議からは、啓発資料「スマホ持って大丈夫？」を用いながら、本町の子どものスマホを取り巻く現状について保護者アンケートを用いながら説明。スマホを使用させる親の責任として、フィルタリング等のペアレント・コントロールの重要性や町民会議が設定したネット及びスマホ等の使用時間制限の周知を行いました。



家庭教育支援員からは、早寝・早起き・朝ごはんの重要性や、睡眠の大切さを伝えるとともに、使いやすい鉛筆の話や、牛乳パックを開ける練習の必要性など、入学前に準備や確認しておきたい事項について自身の経験を交えながら講話を行いました。



また、別の日には、リフレーミング^(※)を用いて、普段子どもの短所や欠点だと思っている事をポジティブに言い換えて声かけすることで、子どもの自己肯定感を高めるとともに、保護者自身の気持ちが軽くなるとアドバイスを行いました。

※「リフレーミング」物事を見る枠組みを変えて、違う視点で捉え、ポジティブに解釈できる状態になること。

地域で学ぶ・みんなで学ぶ～生涯学習県民大学講座のご案内～

かごしま県民大学中央センターと徳之島町が連携し、「生涯学習県民大学講座」を開催します。今回は、徳之島町の会場とかごしま県民交流センターをオンラインでつないで開催します。どなたでも参加可能です。皆様のご参加お待ちしております！

期 日：令和3年12月11日(土) 会 場：町生涯学習センター2階ホール
受講料：無料(※なるべく事前予約をお願いします。)
主 催：かごしま県民大学中央センター・徳之島町教育委員会



講座 1 13:00～14:30
誰もが幸せに生きるために
～人の心に思いを馳せて～

(講師：県人権同和対策課 鎌田豊作研修専門員)

講座 2 15:00～16:30
子育ての 魔法の力
「読む・書く・聞く」

(講師：鹿児島国際大学 岩下 雅子特任准教授)



町駅伝大会
中止の
お知らせ

11月21日に開催予定の「第9回徳之島町地区対抗駅伝」は各集落と協議を行った結果、中止となりました。2年連続の中止となりますが、町民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



家庭教育力・地域力UP



大人が変われば → 子どもが変わる
家庭が変われば → 地域が変わる

シリーズ「早寝・早起き・朝ごはん」～朝の光の効果について～

シリーズ「早寝・早起き・朝ごはん」の2回目は朝の光の効果について特集します。子ども達の基本的な生活習慣の習得のために改めてみなさん一緒に考えていきましょう。



朝の光の効果について

早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料より抜粋

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。



私たちの体の様々な部分には体内時計と呼ばれるものがあります。体内時計の中心的な働きをしているものは脳にあり、ホルモンなどの分泌や睡眠・覚醒に関わっています。この体内時計は、24時間より若干長い人が多く、放っておくと日々ずれてしまうので、どこかで修正する必要があります。そのずれを修正するのが朝の光です。



朝の光にはもう一つ重要な役割があります。それが「セロトニン」という脳内物質の分泌を促すというものです。

● セロトニンにはどのような役割があるの？

セロトニンには、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える(イライラをおさえ、期限が良い状態にしてくれる)役割があります。更に、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっています。メラトニンはセロトニンを材料にして作られるため、昼にセロトニンがしっかり分泌されていないとメラトニンも不足し、寝つきが悪くなります。

朝起きて、しっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠ることが大切です。そのためには、セロトニンの分泌を増やすことが不可欠です。

● では、セロトニンの分泌を増やすにはどうしたらいいの？

セロトニンの分泌を増やすためには、「太陽の光」「リズムカルな運動」「人と関わること」が大切だと言われています。まずは、下の3点に取り組んでみましょう。

朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

網膜が光を感じるとセロトニン分泌が始まります。お散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などのお手伝いで体を動かすことも効果的です。

朝ごはんをよく噛んで食べましょう。

「よく噛んで食べる」ということは、リズムカルに口を動かすということです。「リズムカルな運動」には、体を動かすことの他に「よく噛んで食べること」も含まれています。

日中は元気に体を動かして遊びましょう。

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝つきを良くするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。また、家族やお友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

毎朝お日様を浴びよう！



11月行事予定

11月20日(土) 青少年育成の日

11月21日(日) 家庭の日

11月21日(日) 地区対抗駅伝(中止になりました)

11月28日(土) 町PTA連絡協議会研修会

11月のおはなし会 13日・27日

家庭教育支援チーム「つむぎたい」から一言

前向きな親の姿は、
きっと子どもに届いている。

子を思い、より良い将来に向かって努力する親の姿はしっかりと子どもたちの心に響きます

