いきいき日高

子育てと学びのネットワーク情報誌

9月号 第25号
令和７年９月１日
発行：日高町教育委員会
TEL：0738-63-2038

心ひとつに！
みんなで子育て

日高中 近畿大会出場生徒 表敬訪問　8/1

日高中学校ソフトテニス部は、中体連県大会において女子団体３位、女子個人戦で阪本美晴さん・松下音羽さんペアが優勝して近畿大会に駒を進めました。近畿大会では団体・個人ともに大阪の強豪昇陽中学校と対戦し全国大会出場を阻まれました。

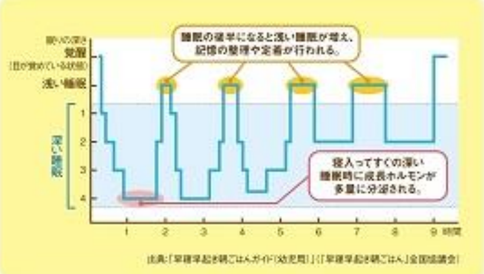
陸上部では、土塀舞佳さんが県大会共通女子砲丸投げ第１位で、小河原凛さんが1年女子800m第１位で近畿大会に出場しました。2人とも全国大会出場は叶いませんでしたが、土塀さんは得意種目の円盤投げでU16全国陸上競技大会に出場します。

生活習慣編

生活習慣1 早寝早起き

**幼少期の睡眠は
とても大切です
たっぷり睡眠をとらせましょう**

1. 寝入ってすぐの深い眠りで **「成長ホルモン」** が分泌され、**骨や筋肉の成長**、**疲労の回復**、**脂肪の燃焼** などが行われます。
2. 睡眠後半の浅い眠りで、**記憶の整理や定着** が行われます。



出典:「早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用)」(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

8時～9時には就寝　7時までには起床

子育てのヒント

子ども達の健やかな成長のためには家庭教育が大変重要です。そして、家庭教育はすべての教育の出発点になります。

この資料は、香川県教育委員会発行の家庭教育ガイドから転載した幼児生活習慣編です。

子育ての参考にしてください。

生活習慣2 朝ごはん

1. 食事は **「一緒に食べると楽しい」**、**「一緒に食べるとおいしい」** ものだと実感してほしいものです。食事の雰囲気で **食欲が出たり**、**好き嫌いが減ったり** します。(孤食では心と体が育ちません。)
2. 朝ごはんは **「体」** と **「脳」** と **「心」** の **エネルギー** です。

脳のエネルギーは唯一「ブドウ糖」です。朝食をとらないと、前日の夕食から翌日の昼食までの長時間、エネルギーを補給していないことになります。体温も上がらず、脳へエネルギーの供給が不十分となり、午前中、元気が出なかったりぼんやりしたりだるくなるなどの不調がでます。

家族で一緒に朝ごはんを食べましょう

生活習慣3 朝うんち

最近、便秘症状を訴える幼児が増えています。子どものうちに理想的な腸内環境をつくるカギとなるのが、規則正しい生活と習慣化です。習慣化するまでは排泄の有無を確認することも大切です。(排泄習慣は素晴らしいことだという意識を持たせるために、出たらほめましょう。)

● 小学校に入学しても、排便習慣が身についておらず、うんちを我慢して、腹痛を訴える子どもが増えています。

トイレに座る時間をある程度決めておきましょう

生活習慣4 あいさつ

**あいさつは
社会への入り口です**

**身近な人へのあいさつから
子どもと一緒に始めましょう**

生活習慣5 みんなで楽しく外遊び

**運動してエネルギーを
消費することが
良い生活リズムにつながります**

運動 → 空腹感・心地よい疲労感 → 食欲・快眠 → 回復 → 快便

1. 体を使った遊びは、**運動能力を高めます**。
2. 友だちと一緒に遊ぶことで、**社会性** や **コミュニケーション能力** が育ちます。
3. 自然に触れることで、**豊かな感受性** が育ちます。

子どもと一緒に遊びましょう

生活習慣6 お手伝い

子どもは親と一緒に過ごす時間をとても楽しみにしています。
子どもは親のまねをしたがります。
お手伝いも親や家族との遊びの延長です。

1. 家庭の中でできる、**人の役に立つ経験** です。**家族への愛着** や **自分が役に立ててうれしい** という気持ちが芽生えます。

   自分が親や家族の役に立ったという喜びは子どもにとって自信になります。自己有用感(役に立っている実感)が責任感につながり、自分から進んで続けるようになります。

2. **生活の基本スキル** が身につきます。生活するために必要な **技能** や **ルール** が自然に身につきます。
   - 靴をそろえる
   - 洗濯ものをかごに入れる
   - など
3. **失敗に強く** なります。

**できたら「ありがとう」の言葉を添えて
ほめましょう**

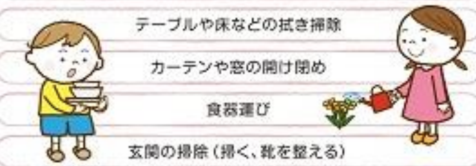
どんなお手伝いがいいの?

- 毎日継続してできるもの
- 5分程度で終わるもの
- 家族のためのもの

大人が楽しそうにやっているところを見せれば、「やりたい」と言います。

例えば

- 洗濯物たたみ(ハンカチ、タオルなどから始めましょう)
- テーブルや床などの拭き掃除
- カーテンや窓の開け閉め
- 食器運び
- 玄関の掃除(掃く、靴を整える)
- 花の水やり(ペットのえさやり)



ここがポイント

できなくて当たり前。失敗しても、やり直しが必要でも、続けているとだんだんとうまくできるようになります。邪魔になっていることがあっても、感謝してほめてあげましょう。子どもと一緒にすることが大事です。

日高町の育ちと学び

小中学生２学期始まる　２学期も いきいき活動

２歳児検診で読み聞かせ

７月29日(火)、ふれあいセンターで２歳児検診があり、その席でひだかおはなしの会のメンバー２名が読み聞かせやエプロンシアターを行いました。この活動は、検診を待つ時間に、スマホを使わず親子で本に親しんでもらおうと昨年から行っているものです。今年は、1歳６か月児、２歳児、３歳児の検診の際に、年間13日間行う予定になっています。

夏の星空観察会

７月31日(木)、19:30から中央公民館北側駐車場で120名の親子が参加して夏の星空観察会を行いました。星空観察会は日高天文友の会や町内学校の理科の先生方の協力を得て年間２回開催しています。この日、の観察時間には雲がなくなり、天体望遠鏡で夜空に輝く上弦の月やベガなどの星をクリアに観察することができました。また、国際宇宙ステーションなどの人工衛星も肉眼で観察することができました。

志賀小 登校日に平和学習

志賀小学校では、登校日の８月１日(金)、各学年で平和学習を行いました。６年生は、同校ＯＢで祖父を戦争で亡くした井垣弥さんから、忠魂碑や祖父の写真などをもとに、「この忠魂碑には祖父や日高町の戦死者420柱が祀られ、それ以外にも多くの方々が亡くなった。今年が戦後80年の節目の年であり、これからも戦争を風化させず戦争の悲惨さを伝え、平和な世の中が続くことを願いましょう。」という話を聴きました。

西山清掃

ふれあいセンター清掃

日高中 夏のボランティア活動

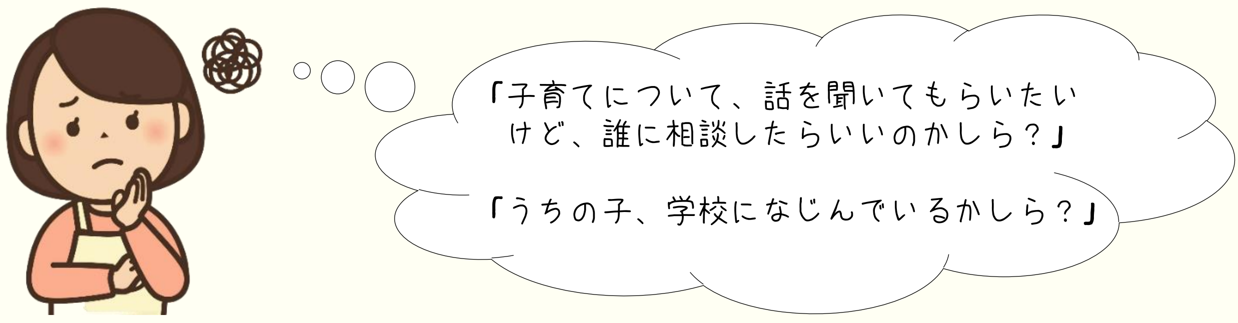
日高中学校では、毎年、夏休み期間中に町内各所でボランティア活動を行っています。今年度は、7/30に８名が西山で、8/5に24名がふれあいセンターで、8/8に２名がインクルひだかで、8/23には10名が紀州路クリーン大作戦’25に加わり柏の浜周辺で清掃活動を行いました。この活動に参加した生徒は、社会の役に立っていることを実感し、充実感や達成感を感じたのではないでしょうか。

9月　育ちと学びの予定

日　付	行　事	場所など
1日（月）	●志賀小学校 夏休み作品展 （8/29～２日まで） ●内原小学校 夏休み作品展 （４日まで） ●内原小学校 個人面談 （４日まで）	
4日（木）	◆３歳児検診	ふれあいセンター
7日（日）	■第24回日高町ペタンク大会 8:30	農改センター
9日（火）	◆クエっこランド 子育て広場 9:30	ふれあいセンター
10日（水）	◆１歳６か月健診	ふれあいセンター
16日（火）	◆おはなしの会 10:00	中央公民館和室
20日（土）	◆志賀保育所 運動会 9:00 ●中体連日高地方新人戦 （21日・27日・28日）	農改センター
21日（日）	■秋の全国交通安全運動 (9/30日まで)	
26日（金）	■日高町敬老会 13:30	農改センター
28日（日）	●日高中学校 廃品回収	
10月4日（土）	◆内原保育所 運動会　9:00	農改センター

『子育てネット“えがお”』支援員が

小１・２年生、中１年生のご家庭を訪問します

今年も、「子育てネット“えがお”」の支援員が家庭訪問を行います。この活動は昨年から開始したもので今年が２年目になります。

今年は、小学１年生と中学１年生家庭に加えて小学２年生家庭も訪問させていただきます。訪問時期は小学１年生・中学１年生は９月頃と２月頃の２回、小学2年生は９月頃の１回を予定しています。「子育てネット“えがお”」は子育て応援団です。子育てや学校のことで気がかりな点がありましたら、気軽にお話しください。