いきいき日高

子育てと学びのネットワーク情報誌

10月号 第26号
令和７年１０月１日
発行：日高町教育委員会
TEL：0738-63-2038

日高中1年生　２学期始業式にて 8/27

『子育てネット“えがお”』支援員が
小1・小2・中1年生のご家庭を訪問しました

子育て応援団「子育てネット“えがお”」の支援員が、9月から小学1・2年生と上記写真の中学1年生のご家庭を訪問し、学校・家庭での様子や子育てについて話をうかがっています。

9月13日(土)には、尾上支援員と前井支援員が下志賀地区の27軒のご家庭を訪問し19軒の家族と話をすることができました。不在だったご家庭は、後日に再度訪問させていただきました。

小学1年生と中学1年生のご家庭は、2月ごろに2度目の家庭訪問をします。子育てについて気がかりな事や悩みなどあればお気軽に相談して下さい。

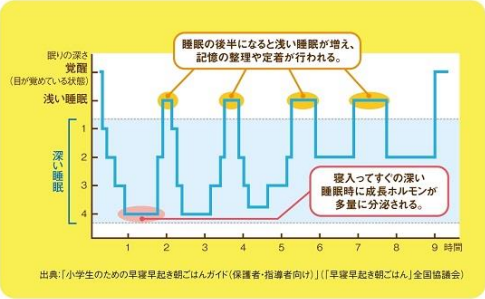
生活習慣 編

生活習慣 1 早寝早起き

睡眠不足になると
学習したことが脳に定着せず
学習成績に影響することも考えられます

こんな症状は睡眠不足かも

- 毎朝なかなか ふとんから出られない
- 朝起きた時の機嫌が悪い
- 日中あくびが多く 授業中に居眠りをする
- 集中できず 忘れ物が多い
- しんどいだるいと言って動きたがらない



出典:「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド(保護者・指導者向け)」(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

9時～9時30分には就寝　6時30分までに起床

子育てのヒント

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小学校低学年生活習慣編です。
子育ての参考にしてください。

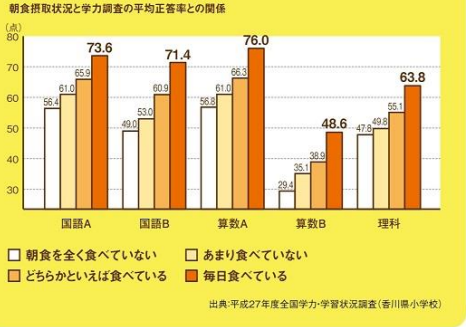
生活習慣 2 朝ごはん

なぜ、早寝早起き朝ごはんが大切なのでしょう

●早寝早起き朝ごはんが実践できず、睡眠不足や朝食欠食の子どもは、昼間に眠くなり、勉強に集中できません。やる気がでなかったり、いらいらして怒りやすくなったり、学校生活でトラブルを起こしやすくなります。また、腸の働きも悪いので便秘になりやすく、睡眠障害、頭痛や腹痛、うつなどの症状が表れることも少なくありません。

こんな結果が出ています

出典:平成26年度 ― 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査 ― (文部科学省)



出典:平成27年度全国学力・学習状況調査(香川県小学校)

楽しい食事の記憶は子どもの心の安定にもつながります

一緒に朝ごはんを食べましょう

生活習慣 3 あいさつ・返事

❶人との **コミュニケーション**・**会話(対話)**・**社会性** は
あいさつからスタートします。
あいさつで、子どものいろいろな可能性が広がります。

❷保護者から子どもへのあいさつから始めましょう。
おはよう・**行ってらっしゃい**・**おかえりなさい** など

保護者が手本となり あいさつしましょう

生活習慣 4 運動や外遊び

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

❶1日1回汗をかいて運動しましょう。**この時期の** 1日1日の積み重ねが **大きな差** になって表れます。(下のグラフ参照)

❷友だちと遊ぶことで、**社会性** や **規範意識** が育ちます。

❸実体験が、**想像力** や **発想力**、**思考力の向上** につながります。

こんな結果が出ています

出典:平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(香川県小学5年生)

体を動かす習慣をつけましょう

生活習慣 5 宿題&読書

❶宿題をみることは、子どもの
がんばりをほめるチャンス です。

低学年は、学習の基礎をつくる大切な時です。子どもは自分ががんばったことについて、そのがんばりを見てほしい、ほめてほしいと思っています。子どもの学びの様子も分かります。習慣がつくまでは翌日の準備も見守りましょう。

❷読書は **いろいろな効果** が期待できます。

●想像、共感することで、豊かな感受性が育ちます。
●語彙が増え、豊かな表現力や集中力が身につきます。

小学校低学年にも読み聞かせは効果があります。また、保護者が楽しそうに本を読んでいるところを見て、好奇心から本好きになった子どもも多いようです。子どもと同じ本を読むと共通の話題が持てます。

子どもと一緒に宿題や読書の時間を習慣にしましょう

生活習慣 6 家での役割

子どもにとって、『自分が信用されて任される経験』は大きな意味があります。
毎日5分～10分程度でできること、
継続できることを、子どもの意思で行うことが大切です。

❶家庭の中でできる、**人の役に立つ経験** です。

自分が、家族や周囲に必要とされ、役に立ったという実感を持つことは、子どもにとって大きな喜びとなります。この経験は自信や責任感、自主性につながり、自尊感情が育まれます。

❷自分の身の回りのことが
自分でできる ようになります。

❸家族を大事に思い、
感謝する心 が芽生えます。

できたら「ありがとう」の気持ちを伝えてほめましょう

子どもと話し合って役割を持たせましょう

日高町の
育ちと学び

文化・芸術、スポーツの秋 いきいき活動

町内小中学校で２学期始業式

８月27日(水)、町内小中学校で始業式が行われ２学期がスタートしました。日高中学校では、校歌斉唱の後、上野山校長から、「２学期にやりたいことを３つ考え、優先順位をつけて実行していこう。」との話や、３年生への部活でのがんばりに対するねぎらいと、１・２年生に対する期待の話がありました。始業式後には、１学期と夏休み期間中の賞状伝達が行われました。

志賀小 作品展

内原小 作品展

志賀小・内原小で夏休み作品展

志賀小学校では8/29～9/2の３日間、内原小学校では9/1～9/3の３日間、夏休み作品展が行われました。内原小では、このほど新築された特別教室棟２階に子ども達の努力の跡が感じられる貯金箱や工作、科学作品などの力作が展示されました。今年度は校舎改修の関係で、保護者面談が夏休み作品展と同じ日程で行われたので、面談の前後に多くの保護者が作品展の見学に訪れていました。

ペタンク大会 高齢者も活躍

９月７日(日)、農改センターで第24回日高町ペタンク大会が開かれ20チーム61名が参加しました。大会では予選リーグを１位で通過した４チームが決勝トーナメントを行ない、比井Ｂチームが優勝しました。会場には笑顔と歓声があふれ、和気あいあいと試合が行われました。ペタンクはゲーム性があり誰でもできる競技で世代間交流には最適です。小中学生などの若い世代の参加が多ければさらに盛り上がりますね。

写真右 優勝：比井B
写真左 準優勝：とらとら

志賀小５年生

内原小５年生

志賀小・内原小５年生が稲刈り

志賀小5年生が９月16日(火)、内原小5年生が９月17日(水)、稲刈りを行いました。この稲は両校5年生が６月に地域の方の協力を得て田植えをしたものです。両校とも９時過ぎから田植えを始めましたが、両日とも湿度が高く30度に迫る気温のなか、子ども達は汗を流しながら一生懸命稲刈りをしました。両校の稲刈りの様子は、「いきいき日高」11月号で紹介する予定です。

10月　育ちと学びの予定

日　付	行　事	場所など
2日（木）	●内原小学校　5年生宿泊体験（３日）	白崎少年自然の家
3日（金）	●志賀小学校　就学時検診 12:45	
4日（土）	◆内原保育所 運動会　9:00	農改センター
5日（日）	■自然観察会「磯の生き物をしらべよう」 9:00 公民館出発	
１０日（金）	●内原小学校 就学時検診 13:00	
１１日（土）	■自然観察会「アサギマダラ」 9:30 西山ピクニック緑地集合	
１４日（火）	◆クエっこランド 子育て広場	ふれあいセンター
１５日（水）	◆４か月・１０か月検診 ●日高中学校 3年生思春期体験学習 ●県到達度テスト 志賀小・内原小5年・６年生	ふれあいセンター ふれあいセンター
１６日（木）	●日高中学校 2学期中間テスト（17日）	
２１日（火）	◆おはなしの会 10:00	中央公民館和室
２２日（水）	●日高中学校 陸上競技大会（予備日:24日）	
３１日（金）	◆クエっこランド ハロウィン 10:30 ●志賀小学校 学習発表会	ふれあいセンター
１１月１日（土）	◆志賀保育所 運動会ごっこ 9:30	
１１月２日（日）	■日高町文化講演会 13:30 「気象災害から身を守るために」お天気キャスター 蓬莱大介氏	中央公民館

家庭教育支援講座に36名が参加

９月12日(金)、日高町家庭教育支援講座が中央公民館で開かれ、奈良学園大学名誉教授の善野八千子氏の「つながろう！ 家庭・学校・地域・行政・福祉　切れ目のない支援のために」と題した講演がありました。講座には、町内学校関係者、教育・福祉部局の行政職員、子育てネット支援員や町外の家庭教育関係者など36名が参加しました。

講演では、AIやSNSなどが急速に発達し子どもを取り巻く環境が激変しているなかで、子どもに対する関わり方や言葉のかけ方、対人関係における話し方や共感や傾聴の重要性、子どもに関わる関係者がつながることの重要性などについて話をして下さいました。ジョークを交えた小気味よいテンポの話で１時間半の講演があっという間に感じる有意義な研修会でした。