



虹をかけよう『にしむた』

令和5年12月22日 NO.35

筑後市立西牟田小学校 校長 徳永 裕(文責)

【次号からの続きです】保護者の皆様の工夫を紹介します。

【1年生の保護者の方より】

- 朝ご飯を食べたがらないので、選択肢（食べそうな物の中から）選ばせてなるべく何かを食べる様にしている。
土・日もなるべく同じ時間に寝たり起きたりする。
- ゲームをする前に宿題をする。
平日のゲームは21時半まで、休日前は21時45分までと決めてます。
- 宿題に関しては、帰ったらすぐやるくせを付けてます。
- 好きな事（テレビ・スイッチなど）をする為には、ごほうび方式で宿題をさせたり生活習慣を考えて行動させてます。
- 1 情報を家族で共有（声かけ）
2 リビングの目立つところに、プリント（情報）を掲示する。
3 浴室の壁に、暗記（学習）したいものを貼る。
- 時間を決めて行動するようにしています。

【2年生の保護者の方より】

- 工夫している事は特別なのですが…
早寝は、食後あまりTVをつけない。「『明日の朝、まだ寝たかった』ってなるよ」と声掛けしています。
朝ごはんは、前日の晩ごはんの副菜とみそ汁を多く作り、朝は簡単な調理で済む様にしています。
家庭学習は、励ましながらしていますが、悩みが多いので良い解決法があればいいなぁと模索しています。（やる気・集中力・理解度など）
- 宿題は、夕食前に終わらす。（明日の準備まで）
※ 学童で終わらせてくる。また遊びに行く前にする。
21時までに自分の部屋に行き、22時前には布団に入るようにしている。
- 夜、9時にアラームをして、寝るようにしています。
- 18時位からスマホ・ゲームはしない。TVはOK
朝ごはんの時間を確保できるよう、6時に声かけし、6時半までには準備を始めさせる。
- 21時には就寝したいのですが、習い事や兄妹の都合でなかなかできないので、基本、宿題は学童で終わらせることや21時までに寝る準備をしておくなど決まりを作っています。
朝は、なかなか起きないので、朝だけは、その日、何が食べたいか本人の希望を聞き、合わせています。といっても、ふりかけやパンに何をぬるか程度ですが、それだけでもテンションが上がるようです。

【裏面に続きます】

- 宿題や習い事の宿題などは、「終わってから自由時間だよ」と伝えると、自分で考えて早起するようになりました。朝は、早起きして宿題（習い事の）をして、朝ごはんを食べて、身支度が終わってから、大好きなテレビをゆっくり見るという流れが今の子どもにはベストなようです。親が言ったわけではなく、自分でスケジュールを組む、というのが、我が子ながらすごいなあと思います。（笑）

朝ごはんは、その時食べたいものを聞くようにしています。「〇〇と△△、どっち？」という日も。自分で選んだものの方が、食べる意欲が増すようです。

- 朝が弱い為、21 時頃には寝かせるようにしています。
家庭での学習時間に関しては、学童に行っている間にやっているみたいなので週末以外は来ていないです。たまに、学童で出来なかった時は家で 20 分程しています。学童、習い事のある日は帰る時間も遅い為難しいです。
- 保健室のお便りで成長ホルモンが分泌されるのは 10 時～と書いてあったので、本人が大きく成長したいと夜 21:00 ~ 21:30 には床につくようにしているみたいです。あくまで本人の意思を尊重させています。朝・夜自分で布団のあげしきもさせています。

朝ごはんは毎日、ごはんのみそ汁+αで、出勤する父といっしょにごはんを食べています。食べるのに時間がかかるので 6:40 ~ 7:00 位に食べると出発までに余裕があるので、そのルーティンで定着しています。朝から怒鳴ることはありません。3 人子供がいますが、一番時間管理が得意のようです。

【3年生の保護者の方より】

- 毎日の生活のリズムは崩さないように心がけています。
決まった時間に寝て、起きて、基本的なことしか行っていません。
- 睡眠は、出来る限り同じ時間に布団に入るようにしています。
- 早寝…なるべく同じ時間に、歯みがきの声掛け、布団に入って電気を消すようにしています。
朝ご飯…朝ご飯がしっかり食べられるよう、食べる 30 分以上前に起こすように心掛けています。
工夫というよりも、子どもたちが目覚めよく、余裕をもって準備が出来るようにしています。
- 寝る 1 時間前からテレビ・ゲーム・スマホは見ないようにしています。その時間には読書をしています。
- 朝は、クラシックを流しながら朝食をとり、準備をしています。落ち着いて過ごせます。
- 就寝時間を 9:30、起床 6:10 と家族では決めています。
登校が 7:20 には家を出るので、1 時間前には起きて、朝バタバタなるべくならないよう、ゆっくり過ごしています。
- 宿題→お風呂→YouTube→夕食 それ以降はTV以外のメディアは禁止
目覚まし時計を自分で管理させ、6:00 ~ 6:10 には起きることができている。
朝ごはんの時間は確保し、焦らず食べられる環境にしている。
- 我が家の必ず守る約束が夜 9 時までにはふとんに入る。
朝必ず（ごはんのみそ汁）を食べて学校へ行くことです。

【4年生の保護者の方より】

- 帰宅後、本人のプライベートでしたい事（ゲーム等）は、宿題を終えないと出来ない様に約束している為か、帰宅後すぐに宿題をしています。遊びに行くときは、持参する事がほとんどです。

【次号へ続きます】