

「親子が笑顔になるしつけ方法 ～コモンセンス・ペアレンティング出前講座」

子どもがなかなか言うことを聞いてくれないという悩みは、子育てにつきものですね。

今年度初めての試みとして、7月に西豊田小PTA 研修委員会自主企画講座として、静岡市子ども家庭課による『親子が笑顔になるしつけの方法 ～コモンセンス・ペアレンティング出前講座』を開催いたしました。25名が参加して、NPO 法人親支援研究会理事 石川有加先生が2時間たっぷり、内容の濃い講義をしてくださいました。

コモンセンス・ペアレンティングとは、アメリカネブラスカ州の子どもを専門とするNPO BOYSTOWNが開発した子ども援助技術です。6つの具体的な援助法を使うことにより、大人と子どもが信頼関係を結びながら、子どもが社会で生活するために必要な「良い行い」を身につけていくことにあるそうです。

子どもが何ができるのか、その子の発達に応じた適切な期待値を持つということ。大人の期待と子どもの出来ることとの間にギャップがあると、ストレスとなってしまう、つい叱ってしまったりしがちです。本当に子どもができることなのか、親がお手本を見せているか、などと、耳の痛い話もありました。

そして、良いところを見つけてほめること。「8ほめて1正す」くらいの割合で良いと先生がおっしゃっていたのを聞いて、衝撃を受けました。つついり当たり前だと思ってほめていない行動でも、ほめると子どもは確かに嬉しそうにしています。ほめられることによって良い行動をしようという気持ちになるのは、大人も子どもも同じですね。今まで「8正して1ほめる」感じでしたが、もっともっと頑張ってみようと思いました。

研修委員会では今後も、子育てや教育についてなど、PTA 会員の皆様の人生を豊かにするための講座を企画したいと思います。ご要望がありましたら、PTA 研修委員長までよろしくお願いいたします。



- ・西島学校給食センター
- ・給食アンケート&食育
- ・親子料理教室
- ・自転車の交通ルールとマナー
- ・PTA よりお知らせ
- ・1年間の行事



西豊田小学校・PTA広報誌

せいくらべ

Vol.04

2015年12月発行



バザー

「お年寄りや、子どもたちにもわかりやすいバザー」という目標を立て、私達自らにもわかりやすくすることによって、皆が楽しいと思えるバザーにするよう努力してきました。

バザー当日は、雨の中たくさんの方にご来場いただき、色々なハプニングも多々ありましたが、皆さんのご協力のおかげで無事終了することができました。

バザーという1つの大きなイベントは、「自分達だけで頑張っているんじゃない、皆の助けで作り上げていくものなんだ」と改めて実感しました。

子どもたちの中から、楽しかったという声が聞けて、本当によかったです。

今年度のバザー運営に関わってくださった全ての皆様、ご来場いただいた全ての皆様に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

バザー委員一同



西島学校給食センターに行ってきました



食材の下処理



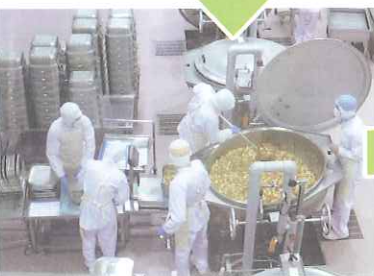
和え物



揚げ物



煮炊



分ける

学校へ！



いただきます！



給食当番



食に関するアンケート集計結果



● 一番好きな給食のメニュー

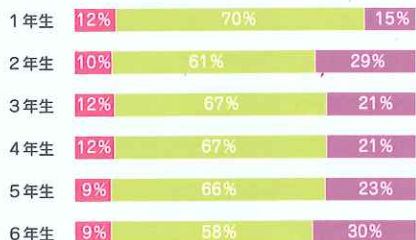
全学年 1 位

カレー



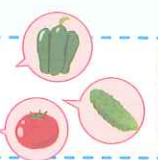
● 給食について家の人と話をしますか？

毎日 時々 ほとんどしない



● きらいな野菜はありますか？

1 年生 & 3 年生 ピーマン
2 年生 & 5 年生 ゴーヤ
4 年生 & 6 年生 トマト



● 朝食を食べますか？

毎日 時々 食べない



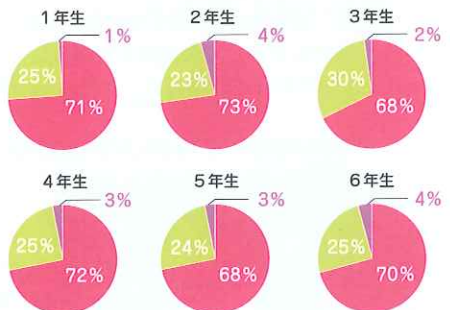
● 朝食として主にどんなものを食べますか？

ご飯+おかず パン+おかず 主食・おかず
飲み物 その他



● 間食をしますか？

毎日 時々 ほとんどしない



● お子様が 1 日に主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物などをどれだけ食べたらいいか知っていますか？

知っている 大体知っている 知らない

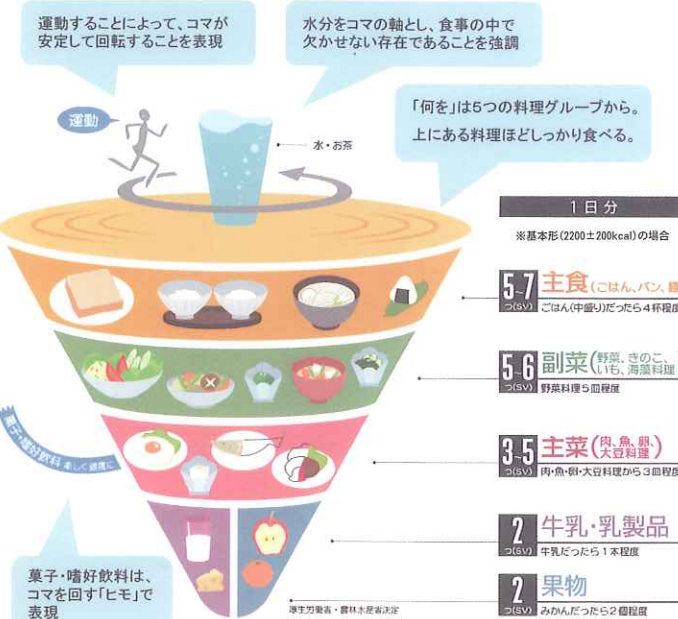


知っている方は全体の約 8 % でした。
知っている方も知らない方ももう一度食事のバランスについて見直しませんか？
ご協力ありがとうございました。

「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

食事バランスガイドを用いた食育教材等(農林水産省) www.maff.go.jp/j/syokuiku/jissen-kyozai.html

自分はどれだけ
食べたらいいの
か調べてみよう。

必要な食事の量とバランスは、男の子か、女の子か、何歳か、どのくらい運動するのにかよってちがってくるよ。自分の適量(てきりょう)はどこになるのかな？ 当てはまるところにマルをつけよう！

1日に必要なエネルギーと食事の量(子ども向け)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1400～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ(成人は2つ)	2つ
	女性 6～11歳・70歳以上				
	女性 12～17歳・18～69歳(低い)				
	男性 6～9歳・70歳以上(低い)				
基本形 2200kcal(±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ(成人は2つ)	2つ
	女性 12～17歳・18～69歳(ふつう以上)				
	男性 70歳以上(ふつう以上)				
	男性 10～11歳				
	男性 12～17歳・18～69歳(低い)				
2400～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ(成人は2～3つ)	2～3つ
	男性 12～17歳・18～69歳(ふつう以上)				

活動量の見方

「低い」……………体を使うことが少なく、1日のうち座っていることがほとんど、という人はここだよ。

「ふつう以上」……………「低い」に当てはまらないひとはここだね。さらに強い運動を行っている人は、状況に応じて調整が必要だよ。



小学生・中学生向け食事バランス活用事例集(農林水産省)をもとに作成

自転車の交通ルールとマナー

自転車は、車道が原則、歩道は例外

■ 自転車は車道が原則

私たちの周りでは、車道を走っている自転車もあれば、歩道を走っている自転車もあります。どちらが正しいのでしょうか。実は、道路交通法上、自転車は「車両」と位置づけられていますので、歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。

【罰則】
3か月以下の懲役
または5万円以下の罰金



■ 自転車が歩道を通行できるのは？

ただし、例外として、次のような場合は、自転車が歩道を通行できることになっています。

- (1) 道路標識や道路標示で指定された場合
- (2) 運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合
- (3) 車道や交通の状況からみてもやむを得ない場合

■ 自転車道があるときは

自転車道が設けられている道路では、やむを得ない場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。

子どもはヘルメットを着用

■ 自転車乗用中幼児の約4割が頭部損傷

6歳未満の幼児を同乗中に事故に遭った場合、約4割の幼児が頭部損傷のけがを負っています。乗車用ヘルメットは事故の衝撃を吸収し、子どもの頭部を守るものです。

保護者は、13歳未満の子どもを自転車に乗せるときは、確実に乗車用ヘルメットを子どもに着用させましょう。



■ ヘルメットは正しく着用を

ヘルメットを選ぶ際は、実際に子どもにかぶらせて、子どもの頭のサイズに合ったものを選んでください。

頭部を守るためには、ヘルメットを正しく着用することが重要です。眉毛のすぐ上まで深くかぶらせ、あごひもをしっかり締めましょう。子どもの安全を守るのは、保護者の責任です。

「止まれ」の標識がある交差点では、必ず一時停止しましょう！

知ってる？ 守ってる？
自転車利用時の交通ルールとマナー
政府広報オンライン
www.gov-online.go.jp

学校周辺、歩車分離式交差点では気をつけましょう

自転車で横断歩道を渡るとき、歩行者用信号が青のときに自転車を降りて渡りましょう。



マキノ・テンジンヤ前



ガスト前



高架下

親子料理教室

10月24日(土)

参加者の感想

- ・ みんなでつくったごはんがとてもおいしかった。とくにおかずがおいしかった。(2年女子)
- ・ 色々と朝食の作り方や手順をおぼえて、すごくおいしいものができました。家でもやってみたいです。(6年男子)
- ・ 初めて子どもとお料理をしました。家だと時間に追われてなかなか出来ないの、とても楽しかったです。(1年男子保護者)
- ・ みんなで楽しく作れてよかった。「かぼちゃのそぼろ煮」がやわらかくて甘かった。(5年女子)
- ・ かぼちゃは家では手を出さないけど、今回の「かぼちゃのそぼろ煮」はおいしかったです。楽しくてぜんぶおいしかったです。(3年男子)



1年間の行事

4月 入学式 せいくらべ出合いの会

5月 運動会

6月 4年生焼津総合体験教室
プール

7月

8月 にしとよ祭り

9月 5年生井川総合自然体験学習

10月 6年生東京総合体験教室

11月 持久走記録会
バザー

12月 家族参観会

1月 長縄大会

2月 せいくらべお別れの会

3月 卒業式
離任式



PTAよりお知らせ

第7ブロック 親睦バルーンバレー大会

皆さん、バルーンバレーをご存知ですか？

バルーンバレーは 1990 年、静岡市 PTA で親睦活動のひとつとして始まり、ルールはバレーボールと殆ど同じで、男女混合 6 人制（男性は 2 人以下）、ボールはビーチボールを使用するため、衝撃も少なく、老若男女が楽しめるスポーツです。

毎年 8 月に市 P 連第 7 ブロックの親睦大会が開催され、今年は、バルーンバレー周知のために児童・保護者・先生による「親子バルーンバレー教室」を 6 月 6 日に行いました。初の試みでしたが、78 名が参加、「親子で楽しめた」と好評でした。また、大会応募メンバーによる実践練習会を月に 1 回（5～7 月）、計 3 回行い大会に臨みました。

目標は「8 位以内（9 校参加）、目指せ 1 勝」です。

対戦校は校内大会を開催し、校内優勝チームをベースとした選抜チームを編成するなど本校との力の差は歴然、加えて本校は試合の緊張からミスを連発、応援もなしく予選 2 試合ともストレート負けとなりましたが午後の順位決定戦（7～9 位）では見事 2 連勝、当初目標を上回る 7 位の成績をあげることができました。

大会の翌日以降、筋肉痛に悩まされた方もいたかと思いますが、大きな怪我もなく無事に大会を終了することができました。

最後に、応援に来ていただいた方、大会運営をサポートしていただいた方、そして選手の皆様、ありがとうございました。



親子で楽しむドッジボール大会



5,6年生 7月4日(土)

1,2年生 9月26日(土)

3,4年生は12月12日(土)に行いました。