

サナだこ

〜くどサポ〜

きらら
第8号



職場体験

←紀和病院

TSUTAYA ↓

九度山中学校



紙遊苑で
紙すき体験



九度山幼稚園



バス遠足
神戸動物園



中1・小5、6合同交流会

河根小中学校



中1英語の授業



九度山小学校

県おでかけ音楽会



安田島で芋掘り体験

九度山保育所



ミシンボランティア



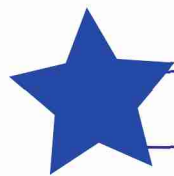
☆お口の健康を保ちましょう

☆図書室おすすめ BOOK

☆子育てミニ講座～子どもの声を聴く～

☆おすすめレシピ「いただきます」

☆くどサポきららの活動



お口の健康を保ちましょう

九度山町子育て世代包括支援センターでは、乳幼児期から歯みがきの大切さを知ってもらい、習慣づけてもらうために、おやこ歯みがき教室や幼児歯みがき教室などを実施しています。教室では歯科衛生士が月齢や年齢に応じて、いろいろな媒体を使って説明してくれています。

幼児歯みがき教室

歯科衛生士が幼稚園・保育所に出張して、紙芝居やブラッシング指導を行います。



おやこ歯みがき教室

ひよこクラブでは、九度山町母子保健推進員が作製した歯科保健指導媒体を使って指導します。



むし歯予防教室

10 か月・12 か月・2 歳児・すくすく健康相談の日に、歯磨きの習慣を確立し、むし歯になりにくい口内環境を維持するために個別で歯みがき指導をします。



歯科衛生士のワンポイントアドバイス

歯ブラシの交換時期は？

歯ブラシは毎日お口の清掃に使うため、できるだけ清潔に保ちたいものです。1か月に1回を目安に新しいものに交換しましょう！

毎月1日を歯ブラシの新品に交換する日に決めるのもいいですね。ただし、毛先が広がっていると、清掃効率は悪くなります。毛先がすぐ広がってしまう場合は力が入りすぎているのかもしれませんが、力が強いと歯や歯肉を傷つけてしまうこともあります。

毛先、広がっていませんか？

今の歯ブラシいつから使ってますか？

後ろからみてヘッドから毛先が見えたら、交換のサインです。



仕上げ磨き、してますか？

こどもの仕上げ磨きっていつまでしますか？

乳歯がすべて生え変わるまで？

いいえ、歯が生え始めたときから、永久歯が生えそろう12歳まで続けるのが理想的です。

ただ、ここで終わりではありません！

大人でも、お口のケアをしていても、むし歯や歯周病になります。

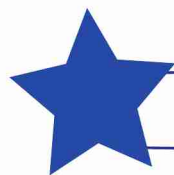
かかりつけ歯医者さんはいますか？

かかりつけ歯科医を持つことで、定期検診だけでなく、お口のメンテナンス、予防ケアの方法など専門的なアドバイスがもらえます。歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談でき頼れる歯医者さんをみつけておくと安心です。



かかりつけ歯医者さんをつくっておきましょう。





図書室おすすめ BOOK

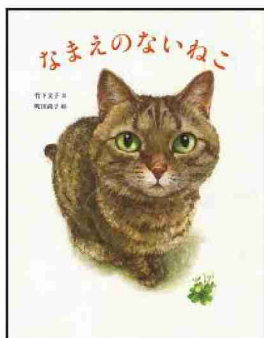
小学生向け

なまえのないねこ

竹下文子

八百屋や書店、パン屋、蕎麦屋、喫茶店の飼い猫たちがみんな持っている「名前」に憧れている、ひとりぼっちの猫。

名前のない猫が見つけた、「本当に欲しかったもの」とは？



かがやけいのち！みらいちゃん

今西乃子

右目と後ろ足に大けがをして捨てられていた子犬。
”みらい”と名付けられた子犬に優しい飼い主さんを見つけてあげるまでの本当にあった素敵なお話♪



わたしがいじわるオオカミになった日

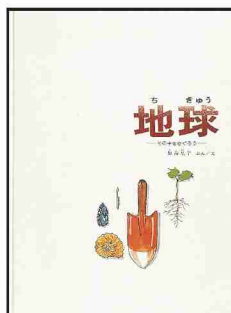
アメリ・ジャヴォー



いじめっこからの嫌がらせに耐えていた主人公のエマ。でも、ある日いじめのターゲットが別の男の子に移り…。いじめ問題に立ち向かうための絵本です。

地球—その中をさぐろう—

加古里子



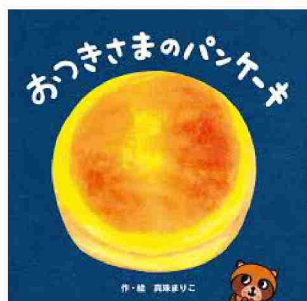
地球の中の様子を、地表から中心部にわたって描いています。地球内部の巨大なエネルギーが地球を変えていく過程がとても見事で、その雄大さに感動します。
(´▽`)

幼児向け

おつきさまのパンケーキ

真珠まりこ

お月さまを眺めていたら、とろとろとろーり。月がたれてきて、おいしそうなパンケーキができました！
夢があるかわいらしい絵本です。



読書の秋です♪

素敵な1冊に出会えますように。



中学生向け

ハリネズミのねがい

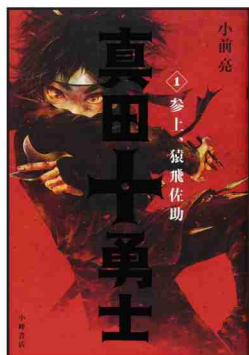
トーン・テレヘン

臆病なハリネズミ。家に誰かを招待したくて手紙を書き始めるのですが、勇気がなくてなかなか手紙を出せません。さて、ハリネズミに友だちはどうできるのでしょうか？



真田十勇士

小前亮



豊臣と徳川が最後の対決に突き進む乱世を舞台に、時代の波に翻弄されながらも果敢に立ち向かう真田幸村と、10人の家臣「十勇士」の活躍を描いています。

正解のない問題集 道徳編

池上彰

世の中には、いろいろな価値観があるために、はっきりとした答えがない「正解のない問題」がたくさんあります。この正解のない問題が存在していることを知り、考えるための本です。



放課後ミステリクラブ1 金魚の泳ぐプール事件

知念実希人



依頼人は先生。学校で起こる不思議な事件。殺人事件やお化けや超能力は出てこないけれど、本格的なトリックで謎解きの面白さを味わえます。

読書の秋



- ・本を借りるときは、利用カードが必要です。
- ・1人5冊まで、2週間借りられます。
- ・和歌山県立図書館の本を借りることもできます。

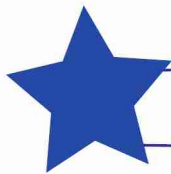
保護者向け

こそだてえほん（はじめての「よのなかルールブック」）

高濱正伸

ベストセラー『おやくそくえほん』のお母さん・お父さん編。
”今しか味わえない子どもと共にある毎日を楽しめるように”と子育てで覚えておきたい42の習慣が描かれています♪





子育てミニ講座～子どもの声を聴く～

今年度も九度山小学校参観日に子育てミニ講座を開催し、32名の方に参加していただきました。後出しジャンケンゲームなど楽しいワークショップや講師先生の体験談等を交えて、あっという間の60分でした。また、保護者の方からも熱心に質問をいただき、実りある講座となりました。

当日、いただいた資料の抜粋と参加者の感想を紹介させていただきます。

「子どもの声を聴く」 講師 高野山大学 特任教授 上野和久 氏

- 保護者が安定でいることは、子どもの辛いことを超える力になる。
(安心感・安全感をもたせよう)
- 言葉だけがコミュニケーションの手段ではない。
(子どもの身体の反応、症状から心的心声を聴こう。不安は、身体に緊張として現れる)
- 保護者(大人)の言葉は子どもを元気づけることができるが、傷もつけることができる。
(子どもの話すことを聴こう。そして、その言葉の意図に気づこう)

プラス思考を育てるために

就寝前に「3つのよいことを考える、言葉にする、書き留める」

- 1日を振り返り
- 楽しかったことやおもしろかったこと
- 自分なりにうまくできたこと
- 周りの人への感謝や優しくできたことなど

是非、言葉や文字に表してみてください。

参加者の感想

「子どもを叱るときには、子どもにすごくストレスがかかる。しつこく叱ったりせず、ストレスをためさせないようにすることが大事だ」という話が印象に残りました。

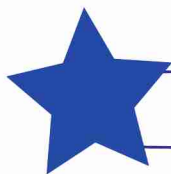
今、子どもとの関わりの中で気になることがたくさんあり、発達面でもグレーかなと思い始めていました。しかし、今回の講座を聞いて、「私が、子どもにとって良くない言動をしているんだな」と気づくことができました。これから、子どもとの関わり方を見直していきたいと思います。

「親の心が安定していることで、子どもの安心につながる。(子どもは親のことをよく見ている)」

「子どもは、同じ事をして失敗したり、親から何度も注意されたりしているが、子どもは、その中で少しずつ成長している。(らせん状に成長している)」という話などを聞いて、とても勉強になりました。

これからは、子どもの心的心声を聴き、がまん強く成長を見守ろうと思います。

ポジティブに子どもと関わる事の大切さを再確認しました。「笑顔で過ごす・楽しく過ごす」を今まで以上に心がけたいと思いました。



おすすめレシピ紹介「いただきま〜す！！」

今年は例年以上に残暑が厳しく、いつまでも秋が来ないように感じましたが、急に朝晩は冷え込むようになってきました。インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりますので、しっかり食べて、より一層体調管理に気をつけたいですね。今回は給食で人気の、秋・冬に食べたいレシピをご紹介します。

魚のマヨネーズ焼き

★材 料 (4人分)
 魚の切り身 4切れ
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々

A
 たまねぎ 50g (1/4 玉)
 コーン 40g
 パセリ お好みで
 マヨネーズ 大さじ 3
 みそ 小さじ 1
 アルミカップ 4枚
 (アルミホイルで代用可)



- ①魚に塩、こしょうをまぶして下味をつけておく。
- ②たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに魚を乗せ、上からAをかけて、200℃のオーブンで焼く。

八宝菜



★材 料 (5～6人分)

豚肉	100g	干しいたけ	4g (1～2枚)
いか短冊	80g	水	1カップ
むきえび	80g	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
はくさい	500g (1/4 玉)	さとう	大さじ 1
たまねぎ	300g (1 と 1/2 玉)	酒	大さじ 1
もやし	120g (1/2 袋)	中華だし粉末	小さじ 2
たけのこ水煮	80g	ごま油	大さじ 1/2
にんじん	60g (1/3 本)	塩	少々
青ねぎ	20g (5 本)	こしょう	少々
しょうが	ひとつかけ	かたくり粉	大さじ 1 と 1/2

- ①干しいたけは水でもどしておく。
- ②青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、干しいたけは薄切りにする。その他の材料は、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋か深めのフライパンに油（分量外）をひき、しょうがを炒めて香りが出たら、豚肉を加えて炒める。
- ④青ねぎ以外の野菜を、火の通りにくい順に加えて炒めていく。このとき、水分がしっかり出るまでよく炒めるのがポイント。
- ⑤いか、えびも加えて炒める。
- ⑥全体に水分が出てかさが減ったところで、しいたけの戻し汁、しょうゆ、さとう、酒、中華だし粉末を加えてしばらく煮る。
- ⑦塩、こしょうで味を整えたら、水ときかたくり粉を加えてとろみをつけ、最後に青ねぎとごま油を入れる。



くどサポきららの活動報告

家庭訪問で子育てについて、こんな話を伺いました

今年も6～7月に地域の家庭教育支援員が、小学1年生・4年生、中学1年生のお子さんのいる家庭を訪問させていただき、お子さんの様子や子育てについてお話を聞かせていただきました。

意識していることや日々の様子

- ・毎晩読み聞かせをしている。
- ・親がストレスをためないように心がけている。
- ・近所でママ友ができ、子育てについての悩みを聞いてもらっている。
- ・子どもが好きなゲームをして一緒に過ごすようにしている。
- ・子どもとその日の出来事などを話すようにしている。
- ・仕事が忙しいので、実家の親に助けてもらっている。
- ・父親は、休みの日に、キャッチボールやプールに連れて行くなど子育てに参加してくれる。



心配事や悩みごと

- ・身の回りに、子育ての悩みを話せる人がいない。
- ・反抗期でやりにくいところがある。
- ・つい親が言ったり手伝ったりしてしまう。
- ・宿題よりゲームを先にし、注意するが聞かないので困っている。
- ・お小遣いの範囲内ではあるが、ゲームの課金に使ってしまうので気になっている。
- ・スマホは手軽に調べ物が出来るので、親のスマホを使わせるが、貸さないと不機嫌になる。



その他、個人的に心配していることなど、いろいろな話を聞かせていただき、学校のカウンセリングや医療受診などを紹介をさせていただいたケースもあります。

安全面として、通学路の危険箇所や登下校の様子などを知らせていただき、学校へ交通安全指導をお願いしました。



編 集 後 記

今年も保護者の皆様の協力のもと、家庭訪問や懇談会（入学説明会）で子育てについていろいろな話を聞かせていただきました。また、本誌で紹介させていただいた子育てミニ講座の感想なども読ませていただき、保護者の皆様が日頃の子育てを振り返ったり、一生懸命子育てに向き合われたりしていることが伺えました。毎日の忙しさの中で、ゆっくり子どもの話を聞いてあげられなかったり、ついイライラして強い口調で叱りつけたりする日もあるかもしれませんが、子どもは、家庭や学校などいろいろな人との関わりの中で、少しずつ成長しています。「迷いながら」「悩みながら」の子育て、応援しています！気になることがあれば、いつでもご相談ください。

発行日 令和6年11月29日 発行 九度山町家庭支援サポートチーム きらら事務局
【お問い合わせ】 〒648-0198 和歌山県伊都郡九度山町九度山 1190
TEL: 0736-54-2019 (九度山町教育委員会学校教育課内)