かばくんのらいぶらり通信

元気に外遊びしよう！

外で元気に遊んだり運動すると、おなかが空いて食が進みます。また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより、望ましい生活リズムが身に付いてきます。
寒くても家の中にこもってばかりいないで、できるだけ外で過ごす時間を作りたいですね。
今回は、いろいろな外遊びの絵本を紹介します。

『たんたんぼうや』

かんざわ　としこ／文　福音館書店

たんたんぼうやがたんたん歩いていくと、ぴょんぴょんうさぎに出会ったよ。そこで、ぴょんぴょん飛びながらすすんでいくと…。いろんな動物のまねっこしながら、みんな仲良くあそぼうね。

1・2歳から

『松谷みよ子あかちゃんのわらべうた おおさむこさむ』

偕成社

「おおさむこさむ　やまからこうさぎとんできた」山からきた動物が、村のこどもたちとおしくらまんじゅう。「おしくらまんじゅう　おされてなくな　わっしょいわっしょい」寒さをふきとばそう。

2・3歳から

『ちいちゃんとかくれんぼ』

しみずみちを／作　ほるぷ出版

「かくれんぼ するもの よっといで…」とちいちゃんが言うと、最初は子犬のころちゃんが、2番には子猫のみいちゃんがやってきました。じゃんけんぽんで、鬼決めをして、かくれんぼがさあ、はじまるよ。

2・3歳から

『ぎったん ばっこん』

なかえよしを／文　文化出版局

「ぎったん ばっこんがあるよ」と動物たちが順番にシーソーで遊びます。一番目はとりさん、次はだれかな？
「ぎったん」「ばっこん」のコトバのリズムも楽しめます。

2・3歳から

『おおさむこさむ』

こいでやすこ／さく　福音館書店

おおばあちゃんがあたらしいマントを作ってくれました。「はおって早くそり遊びしたいよー」と、きつねのきっこは友達と遊びにでかけます。ほんとにゆきぼうずなんて出るのかな？

5・6歳から

『そりあそび　ばばばあちゃんのおはなし』

さとうわきこ／さく・え　福音館書店

ばばばあちゃんの家に雪だらけの動物たちが寒くてとびこんできます。そこで、ばばばあちゃんはあったかくなる方法をおしえてくれました。その方法は…？

5・6歳から

2010年は『国民読書年』です。

2010 国民読書年

じゃあ、読もう。

活字離れや読書離れを防ぐため、国が2010年を『国民読書年』に定めました。全国各地で読書に関するイベントが開かれますが、宇都宮市でも「子ども読書のまち宇都宮・市民フェア」を開催します。

国民読書年を前に出版文化産業振興財団が行った調査によると、子どものころの読書体験が、大人になってからの読書習慣に大きな影響を与えていることなどがわかりました。

この機会に、家族で読書について考えてみましょう。

- ◆親が読書するほど子どもは読書「好き」の傾向
- ◆家庭に自分が使用する本棚がある中高生は読書「好き」な傾向
- ◆幼い頃に受けた“読みきかせ”の経験は、その後の読書習慣に大きく影響する
- ◆２人に１人が“小学生時代”に読書好きになったと回答
- ◆半数近くが家族と本や読書について会話すると回答

『現代人の読書実態調査』
～全国の中学生・高校生1239 人と、成人1550 人対象～より
（財団法人　出版文化産業振興財団）

子ども読書のまち宇都宮・市民フェア

（うつのみや人間力向上フォーラムと同時開催）

日時：平成22年2/13(土)11:30～
会場：栃木県総合文化センター
内容：あさのあつこさんトークショー
（『バッテリー』著者）
地元作家高橋秀雄さんと語ろう
子どもの読書体験ゾーンほか

※入場無料です。お気軽にご参加ください。

第2回　目覚ましスイッチ入れていますか？

エピソード

小学6年生のみどりさんは夜中にゲームをして、朝はなかなか起きられません。

お母さんにゲームのことを注意され、朝ごはんを食べるように言われても、みどりさんはうるさいと怒り、太ることを気にして朝ごはんも食べずに登校。2時間目が終る頃、気分が悪いと保健室に行くことになりました。

あなたの子育て観は!?

(1)みどりさんのお母さんは、みどりさんにどんな働きかけをしたらよいのでしょう。

■朝ごはんの大切さを伝える

「学校遅れてもいいから食べていきなさい。倒れちゃうと大変だからね」
（南大通り　R.Ｉさん）

寝る時間を早くする。ゲームは自室に持ち込ませない。朝ごはんを食べないとどんな支障がでるのか、きちんと家族で話し合う時間を取る。
（徳次郎町　R.Hさん）

■ダイエットについて一緒に考える

「昨日もゲームをしてだらだら起きていたんでしょ」の替わりに「朝ごはん食べないとかえって太るのよ」
（御幸ヶ原　E.Tさん）

「太るのを気にしているなら、栄養のバランスを考えるから一緒にダイエットしよう」と言って、一緒に低カロリーのおかずを考えながらコミュニケーションを取る。
（海道町　S.Mさん）

■朝ごはんを食べられる環境を作る

朝ごはんが食べられる時間に毎朝声をかけて起こす。
（不動前　S.Sさん）

手軽に食べられるものをあらかじめ用意しておく。
おにぎりと野菜ジュースなど。
（御幸本町　Y.Tさん）

早く起こす。そのためには早く寝かせる。
（陽東　J.Oさん）

声かけだけでなく、時間を考え、布団をめくり、みどりさんを起こし、一緒に食卓に着くようにする。「おいしいごはんよ～」などと誘うとか。
（兵庫塚　E.Ｉさん）

みどりさんの体を思いやる意見でも、3つの対応に分けることができました。同じ心配の仕方でも様々な取り組み方がありますね。子育てに正解はありません。自分の子どもに合った対応を探してみてください。

(2)生活リズムを整えるために、あなたの家で実践していること、またこれから実践できることは何ですか？

18時以降は、ゲーム・テレビを見せないようにし、ダラダラさせないで早く寝かせる。
（星が丘　K.Oさん）

朝食は家族全員を心掛ける。
日本食の一汁三菜を目指したい！
（五代　Y.Tさん）

ごみ捨て当番のお手伝いをさせている。学校に行く前にごみを捨てに行かなければならないので、規則正しくなってきた。朝食前にお手伝いをする事で、お腹も空く様。
（竹林町　J.Tさん）

朝は部屋のカーテンを開けて太陽の光が入るようにする。
（平松本町　A.Hさん）

夜は決まった時間に布団に入れるよう、大人も努力し実践。戸外遊びを毎日させる。
（宝木本町　M.Kさん）

起こす時、早めに声をかけ、絵本を読む。
（富士見　I.Sさん）

自分以外の意見に感心したり、気付かされたりしたものはありましたか？その発見を子育てのヒントにしてください。

子育ては人それぞれですが、他人の意見に耳を傾け、子どもと一緒に育っていく気持ちを持って子育てをしていきたいですね。