

5. 安全と健康

心も身体も健康でいよう。



- 危険を知ることが、身を守ることにつながる。
- 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。
- 一緒に食事をするって、とても大切。
- 子どもたちに体力をつけさせよう。

^{き けん し}危険を知ることが、 ^{み まも}身を守ることにつながる。

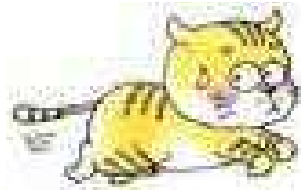


^{こうどうはん い}行動範囲がぐっと^{ひろ}広がる^{しょうがくせい}小学生の^{じ き}時期は、^{おとな め とど}大人の目の届かないところで^{じ こ}事故や^{じ けん}事件に^{ま こ}巻き込まれる^{ば あい すく}場合も少なくありません。

^{たいせつ}大切なのは、^こ子ども^{じ しん}自身が^{なに}何が^{き けん}危険なものなのかを^し知っておくことと、^{き けん}危険を^{かい ひ}回避する^{ほうほう}方法を^み身につけておくことです。「^{いえ まえ}家の^{みち}前の^{くるま}道は^{おお}車が多いから^{とおまわ}ちょっと遠回りになるけれど、^{くるま}車の^{すく}少ない^{あんぜん}安全な^{みち}道を通って^{あそ}遊びに行こうね。」というように、^こ子どもが^{なん ど}わかるように、^{つた}何度も^{たいせつ}伝えることが大切です。こうしたやりとりの^{なか}中で、^こ子どもは^{き けん}危険なものを^し知り、^{かい ひ}どう回避するかを^{まな}学んでいきます。

また、^{おも}思いがけない^{き けん}危険もあります。^{たと}例えば、^{み し}見知らぬ^{ひと}人からイヤなことをされそうになったときには、^{おし}どうすればよいのかを^{たいせつ}教えることが大切です。

^こ子どもに^{き けん}危険や^{じ こ}事故の^{ぼうし}防止、^{たいしよ}対処の^{し かた}仕方について^{おし}教える



本和加家の場合



^{しょく せい かつ}食生活の^{みだ}乱れは、 ^{しん しん}心身の^{みだ}バランスも^{みだ}乱す。



^{せいちようき}成長期にある^こ子どもにとって^{しょく じ}食事は^{きわ}極めて^{じゅうよう}重要なもので
す。

^{さいきん}最近、^こ子どもの^{ちょうしょくけっしょく}朝食欠食や^{こ しょく}孤食、^{えいよう}かたよった栄養による
^{ひ まんけいこう}肥満傾向、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病の^{じゃくねんか}若年化など、^{けんこうもんだい}さまざまな健康問題
^{しょう}が生じています。

^こ子どもの^{けんこう}健康な^{からだ}身体の^{けいせい}形成のため、^{えいよう}栄養バランスのとれ
^{しょく じ}た食事をつくってあげるよう心がけましょう。もちろん、
^{しょく じ}食事は^{たん}単に^こ子どもに^{えいよう}栄養を^{あた}与えるだけのものではありません。
^{おや}親が^{こころ}心を^こ込めてつくった^{しょく じ}食事は、^{おや}親の^{あいじょう}愛情を^{し ぜん}自然
に^こ子どもに^{つた}伝え、^{まんぞくかん}それによる満足感・^{あんしんかん}安心感は^こ子どもの^{こころ}心
^{ゆた}を^{つよ}豊かで^{そだ}強いものに^{き かい}育てる機会にもなるのです。

^{えい よう}栄養バランスのとれた^{しょく じ}食事をする

一緒に食事を^{いっしょ}するって、 とても大切^{たいせつ}。



子どもにとって、食事は^{しよくじ}身体^{からだ}の健康^{けんこう}だけでなく、心^{こころ}の成
長^{ちやう}にも深く^{ふか}かかわっています。家族^{かぞく}一緒に^{いっしょ}食事^{しよくじ}をすること
によって、家族^{かぞく}のふれあい、食事^{しよくじ}のマナーなど社会性^{しゃかいせい}を深
めることにもつながります。できるだけ、家族^{かぞく}そろっての
食事^{しよくじ}を習慣^{しゅうかん}にしましょう。

また、食事^{しよくじ}を一緒に^{いっしょ}「つくる」ことも大切^{たいせつ}です、自分で食
事^じをつくることを通^{つう}じて、食材^{しよくざい}や調理方法^{ちやうりほうほう}について学^{まな}ぶこ
とができます。また、家族^{かぞく}のために食事^{しよくじ}をつくる喜び^{よろこ}や達
成感^{せいかん}を実感^{じっかん}することができます。

一緒に^{いっしょ}食事^{しよくじ}をつくって一緒に^{いっしょ}食^たべることを通^{つう}じ、食^{しよく}に関
する知識^{ちしき}や豊かな心^{ゆた}をはぐくんでいきましょう。

^{かぞく}家族一緒に^{いっしょ}の食事^{しよくじ}を大切^{たいせつ}にする

^こ子どもたちに^{たい りよく}体力を つけさせよう。



^こ子どもたちが、^{そと あそ}外遊びや^{うんどう}運動・^{からだ}スポーツで^{せつ}身体を積
^{きよくてき}極的に^{うご}動かすことは、^こ子どもの^{せいちょう}成長にとって^{たいせつ}大切です。
^{からだ}身体を^{うご}動かすことによって^え得られる^{たいりよく}体力は、^{にん げん}人間の
^{かつどう}活動の^{みなもと}源となるものです。

^こ子どもたちに^{そと あそ}外遊びや^{た よう}多様な^{かつどう}スポーツ^{つう}活動を通じて、
^{き そ てき}基礎的な^{たいりよく}体力や^{うんどうのうりよく}運動能力を^み身につけさせましょう。同時
に^{からだ}スポーツなどで^{うご}身体を動かす^{たの}楽しさや^{よろこ}喜びを^{たいかん}体感させ、
^{うんどう}運動・^{しゅ たい てき}スポーツに^と主体的に^く取り組む^{たいど}態度を^{やしな}養いましょう。



^こ子どもにはできるだけ
^{そと あそ}外遊びやスポーツをすすめる