

読書をより楽しむために

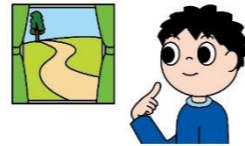
読書をより楽しむためには、姿勢や環境が重要です。

正しい姿勢で読書をするにより、血流が良くなり集中力がアップしたり、頭の回転が良くなったりするなど、パフォーマンスが大きく向上することが、科学的に証明されています。背中が丸まっていたり、下を向いて読む、寝転がって読むなど疲れやすい姿勢で読書をする、肩こりや視力低下などの原因になります。読書をするときは、背筋を伸ばし、本から顔を30cm以上離す程度の距離感が理想的です。

また、読書に集中するためには姿勢だけでなく、「場所」や「周りの音」も重要です。読書をする際は、部屋を明るくします。暗い所や手元が暗い状態で本を読むと、目ががんばろうとして疲れてしまいます。部屋の照明や手元のライトをつけて明るい場所で読みましょう。大きな音は読書の妨げになりますので、テレビを消して家族みんなで読書に親しむ時間を作るのもよいですね。

長い時間、本を読んでいると目の筋肉が疲れてしまいます。30分に1回程度休憩をとって、遠くを眺めるなどして目を休めましょう。

(文：市内小学校養護教諭)



家庭教育だより

まごころ



編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

家庭教育だより「まごころ」編集委員会

〒366-8501 深谷市仲町 11-1 TEL048-572-9581



No.49

令和4年11月号

近年、子どもの活字離れや国語能力の低下が指摘されており、改めて読書の大切さが認識されています。読書には、語彙力の向上や集中力の長時間持続、感受性が豊かになるといった効果があります。今号は、読書に関する記事をピックアップしました。進んで読書ができていないか振り返ってみましょう♪

読書がつなぐ素敵な親子関係

『むかし、むかしあるところに・・・』誰もが聞いたことのある物語の一節。私の幼少期には、「まんが日本ばなし」が毎週テレビ放送をされていて、そのオープニング曲が流れた瞬間に昔話の世界に引き込まれ、物語からたくさんのことを学んでいくうちに、映像から絵本の世界へと魅了されました。皆さんはそんな思い出がありますか？

「絵本」と聞くと、小さな子どもの寝かしつけや興味を持たせるために読んであげるといった子どもをあやすアイテムに思われがちです。深谷市では、4ヶ月健診時にブックスタートとして『ふっかちゃんとおそぼ』を配布しています。『赤ちゃんが内容を理解できるの?』といった疑問もあると思いますが、赤ちゃんは10ヶ月間、お腹の中で毎日母親の声を聞いていた声のスペシャリストですから、抱っこをして読んであげただけでも精神的安定や満足感が得られ、大変重要な関わりとなります。さらに、親としての成長にもつながります。また、小学校高学年や中学生にも読んであげることによって、幼い頃に読んでもらったことを懐かしく思うものです。私が子育て支援の場で保護者の方々に絵本を読んであげることがあります。決まって、『大人になってから、読んでもらったことは初めてです。子どもになった気分です。』との感想を耳にします。子どもの頃に読んだ絵本を大人になってから読み返すと新たな気づきや学びがあり、人生経験を多く積んだ大人だからこそ自分と重ね合わせて響く言葉にもなります。

読書離れが心配される今こそ、親子一緒に読書を通して会話を深めるよう実践をしてみませんか？きっと、本が素敵な親子関係をつなぐ架け橋となることでしょう。

家庭教育アドバイザー 戸野倉 和美

親子でクッキング♪

ブルーベリーパンケーキ



(材料) 6人分

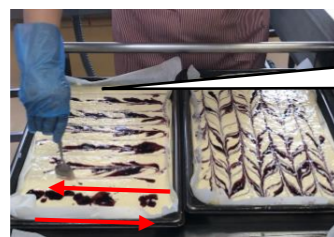
- ホットケーキミックス 200g
- プレーンヨーグルト無糖 25g
- 牛乳 100g
- たまご 1個
- ブルーベリーソース 40g

(作り方)

- ① ホットケーキミックスに牛乳とたまごを混ぜ合わせる。
- ② なめらかにしておいたヨーグルトを①に混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートをしき、②を流し込む。
- ④ ③にブルーベリーソースを垂らして、スプーンで、マーブルにする。
- ⑤ 170度で10分から15分焼く。
- ⑥ 切り分ける。



ブルーベリーソースを生地に点々とたらしませます。



スプーンで点を横につないでいきます。



横に引いたら、縦に引きます。



きれいな模様ができます

注意!

ソースを生地に混ぜてしまうと灰色になってしまうので気を付けてください。



(文：市内小学校栄養教諭)



ブルーベリーに含まれるビタミンA、アントシアニンは目の網膜を丈夫にし、視力低下や白内障を予防してくれるよ!



まごころクイズ



読書をするとき、本と顔の距離感としてどの程度離すのが理想的でしょうか？

- (1) 10cm程度 (2) 20cm程度 (3) 30cm程度

QRコードから応募または、ハガキに『郵便番号、住所、氏名、連絡先、ご感想やご意見』を明記のうえ、令和4年11月30日(水)(消印有効)までに以下のあて先へ。正解者の中から、抽選で3名様にふっかちゃんグッズをプレゼントします。深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp



～読書の魅力と地域交流～

川本保育園では、3ヵ月に一度、川本朗読クラブひまわりの方々が来園し子どもたちに絵本の読み聞かせをしてきています。各年齢に応じた絵本や紙芝居などを毎回何冊も選んできていただき、子どもたちの様子や反応をみながらその時に読む本や順番を決めて読んでくれます。子どもたちは、いつも絵本を読んでいる先生とは違う人が読み聞かせをしてくれるので興味津々で集中して絵本を見たり質問にも元気よく答えたりとあっという間の30分間を過ごしています。たっぷり絵本の読み聞かせをしていただいたあとの子どもたちは、とても満足そうな表情をしています。

絵本の読み聞かせは、そこに描かれた世界観を実際に体験することと同じです。絵本の中で出会ったことや味わったことを体験として想像力や共感力、感受性を身につけることができます。短いお話の中で生きていくうえで大切なたくさんのお話を与えてくれるのが絵本です。子どもたちだけではなく大人も一緒に絵本の世界に入り込み、笑ったり、泣いたり、ホッとしたり色々な感情をぜひとも味わってみたいと思います。

川本保育園



【川本朗読クラブひまわりの方々による読み聞かせ】



子育てのおもいで



私には中学生と高校生になる娘2人がいます。子どもたちがまだ幼稚園から小学生低学年だった頃、習い事に行く日は、少し早めに家を出て図書館に立ち寄ることがありました。図書館には、選びきれないほどたくさんの絵本や紙芝居、CDやDVDなどもあり、あれこれ借りて楽しんで返却し、また別の本を借りてきて嬉しそうに読んでいたのを懐かしく思い出します。

しかし、今は携帯電話を使っている時間が長くなり、本を読む機会がすっかり減ってしまいました。暑さもおさまり集中力が増すこの秋に、ぜひ図書館や本屋さんへ足を運んでもらいたいと思っています。好きな分野をさらに詳しく調べたり、今まで見たことのなかった本を手にとってみると、新しい発見や知識を身につけることができるのではないかと思います。

『読書の秋』には、いつもの携帯電話を本に持ち替えて、ゆっくりと静かな時間も過ごしてもらえたら嬉しいです。

(豊里中学校 保護者)

～絵本が作る豊かな心と親子のふれあい～

深谷東幼稚園

深谷東幼稚園の子どもたちは、絵本が大好きです。それは、お話の中でいつもと違う世界を旅したり、新しい知識を得たり、心が満たされたりするからではないでしょうか。

深谷東幼稚園では、毎週月曜日は絵本の貸し出し日。「自分で読めるよ」と話す園児もいますが、それはもうちょっと先でよいと考えています。なぜなら、一番安心できる家庭で保護者に「よんでもらう」ことで、ゆったりとした気持ちで、絵本に散りばめられたたくさんの言葉と出会ったり、芸術的な絵をじっくりとながめたりすることができるからです。幼稚園の子どもたちには、絵本を読んでもらうって楽しいと感じることや、その楽しい時間を親子で共有することが何より大切だと考え、保護者の方にもご協力いただいています。時々、保護者から「何度も同じ絵本を借りてきてしまいます」という相談を受けます。同じ絵本を繰り返し読むのは悪いことではありません。同じ絵本でも新しい気付きがあるかもしれません。知っているお話だからこそ安心して親子のコミュニケーションの時間を楽しんでいるのかもしれませんが。数ある絵本の中でお気に入りの一冊に出会えることは、とても幸せなことだと思います。

また、幼稚園ではクラスみんなで教師による読み聞かせの時間も楽しんでいます。年齢、発達、季節、行事など、様々な視点から子どもたちが夢中になれる本を教師が選んでいます。家庭での一对一の読み聞かせとは一味違い、友達と思いを共有したり、自分一人では気付かなかったことに気付かされたりして、心を躍らせている様子が見られます。さらに、図鑑や生活に関する絵本などによって、毎日の教育活動がより豊かになるようにもしています。

テレビやインターネットで流れる映像や音声も、子どもたちの心を楽しませてくれていますが、優しい眼差しや温もりを感じながら、信頼する大人の声で読んでもらう絵本の時間は、子どもにとって嬉しい時間だと思います。今後も、幼稚園でも家庭でも、その嬉しい時間が確保され、子どもたちが心豊かに大きくなっていきますように願っています。



【絵本コーナーで借りる絵本を選んでいるところ】



【教師による読み聞かせ】



川本北小学校



川本北小学校は、「やさしく・かしこく・たくましく」『豊かな心をもちたくましく生きる児童の育成』を学校目標とした、全校369名の、開校134年目を迎える伝統ある学校です。川北小ゆるキャラ「きったちゃん」にある「元気・やる気・根気」を合言葉に、夢と希望あふれる川北小を目指しています。

一人一台タブレットを活用し、一人一人が最大限の力を発揮できる学び（個別最適な学び）、互いの知識・技能を生かし社会とつながる協働的な学びの実現に向けて取り組んでいます。コロナ禍で欠席になっている児童がオンラインで授業に参加したり、授業や宿題で、教師が課題の配布をアプリで行い、児童も課題に取り組んだ内容をアプリで提出したりしています。また、これまで連絡帳などで行った保護者への連絡事項や、出欠席の連絡確認などもアプリで行うなど、タブレットの活用が日常的になっています。

また、「登下校の見守り」「ねごと畑の先生」「川本更生保護女性会によるミシン学習ボランティア」「花花プラン」「星を観る会」「パパの会」「図書ボランティア」「重忠節保存会」「学校運営協議会」など、地域や家庭との支え合いを大切にしています。

本校出身のパラリンピックの金メダリスト村岡桃佳選手の「夢と希望をもち、努力を続ける心」を受け継ぎ、粘り強く夢をあきらめない子どもたちが育っています。



【タブレットを活用したオンライン学習】



【地域の方との重忠節交流】