

# ぴんぽーん♪

家庭教育支援事業 子育て支援課

支援便り第83号



令和6年3月発行

令和5年度

## 訪問型家庭教育支援チームの活動実績

### 訪問相談件数

昨年度も、訪問相談を始め、子育て講座や講師派遣など様々な活動をおこないました。

令和6年3月11日現在

申込み数	訪問実施	実施できず	電話・メール相談
35件	30件	1件	4件

※前年度訪問実績 41件



### 乳児健診時訪問希望数

アンケート実数	訪問希望する	訪問を希望するかも	希望しない
209件	11件	24件	174件



### 情報誌「ぴんぽ〜ん」発行数

バックナンバーあり 78号から83号まで、  
ます。ご希望の方は 年間6号発行しました。  
子育て支援課まで！ ☎85-2021

### 講師派遣

- 萩野小学校
- 白老小学校
- 竹浦小学校
- 認定こども園緑丘保育園職員研修
- お助けネット職員研修 2回
- 児童クラブ支援員研修
- 子育て世代包括支援センター研修会



11月11日  
萩野小学校(吉原支援員)

### 町内小中学校家庭教育講話

- 小学校 4校で実施  
就学時知能検査時に保護者向けに  
家庭教育支援員が講話をしました。
- 中学校 実施なし



### 子育て講座

令和5年9月3日(日)  
10:00~実施  
講師 野村 直子 氏  
一般社団法人new education LittleTree代表  
『身近な自然と子育て』  
～こどものあり方  
親としてのあり方  
外遊びの魅力～



### 乳児健診アンケート Q3:子育てについて学ぶ機会があったら

1、機会があれば参加したい	90人	2、参加できない	33人
---------------	-----	----------	-----

### Q4:学びたい内容について

1、赤ちゃん・幼児との遊び方や関わり方	29人	4、しつけ(しかり方やほめ方)について	63人
2、「自己肯定感」の育み方	41人	5、知育アプリ・ゲーム・動画の与え方	15人
3、「がまん強さ」の育み方	28人	6、配偶者や家族と協力して子育てするには	2人



\*上記は7月~3月までの乳幼児健診のアンケート結果です。今後の「子育て講座」の参考にさせていただきます。

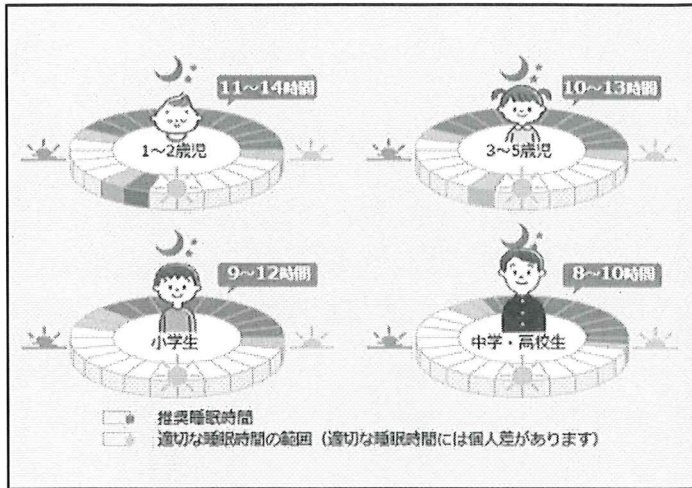
## 睡眠について

昨年実施したアンケート調査で、お子さんの睡眠についてお聞きしました。ご家庭でお子さんの睡眠時間を確保するために、色々と工夫されている記述がたくさんあったことは前号でお伝えしました。そこで今回は睡眠について考えてみましょう。年末の新聞でも大きく取り上げられていましたが、厚生労働省が発表した「睡眠ガイド2023」の中から抜粋しました。

### 睡眠推奨時間

☆1、2歳児は11時間～14時間 ☆3、4、5歳児は10時間～13時間  
☆小学生は9～12時間 ☆中学・高校生は8～10時間

*\*どれも昨年のアンケートで提示した睡眠時間より長めです。*



(引用：厚生労働省の『健康づくりのための睡眠ガイド2023』)

### 早寝、早起き、朝ごはん



家庭教育  
支援員から



昨年のアンケート調査の『Q2. 睡眠時間が、どうして足りなくなると感じますか?』の質問で、「小学校」では、一番多い回答が、「習い事やスポーツ団体で遅くなる」でした。

*\*子どもたちのより良い成長を願って、保護者や地域の指導者が行っている「習い事やスポーツ」が、子どもの休息や睡眠に良くない影響を与えているとしたら残念です。世界的な課題となっている「子どもの睡眠の大切さ」を、広く関係者にも伝えていきたいと考えます。*

## ★ 睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

♥睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

## ★ 各発達段階における睡眠時間確保の工夫

♥ 乳幼児期 → こどもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すとよいでしょう。

♥ 小学生以降 → 早起き習慣を保ったうえで、前述の推奨時間から逆算して、夜寝る時間を決めることをお勧めします。この時期から、夜寝床に入るタイミングを自ら調整することも増えていますが、友達との交流や遊びの時間について、十分な睡眠時間が確保できるように設定するよう親が援助することが望ましいでしょう。朝食を欠食しないことも、早寝・早起き習慣を保つうえでは重要です。

## ～いつでも・どこでも・速やかに、子育て情報届けます～

### 個別相談

子育ての情報提供や悩みに個別に対応します。

(相談場所は訪問、電話、子育て支援施設、ZOOM等希望に応じて)



### 講師派遣サービス

無料です。演題メニューもたくさんありますので、ご相談に応じます。

### 園・学校で

PTA活動・研修会・授業の外部講師として(参観日の懇談会・父母向け講座・学級レクなど)

### 職場では

職場研修・父母支・両立支援の講師として(父親の子育てのコツや楽しい家庭作りのヒントに・・・)

### 団体で

子育て・孫育て・市民活動の講師として

申込み・問い合わせ → 白老町子育て支援課 85-2021・チーム直通(中谷) 090-1528-9018