

青い空に白い入道雲がぐんぐん大きくなり、セミたちも命を燃やして鳴き続けています。皆さま、元気にお過ごしでしょうか。

夏休み中に生活のリズムが乱れて、体調を悪くしていませんか？クーラーの中は快適ですが、時には窓を開けて空気の入換えをしたり、思い切って外に出てみることも大切です。

無茶をしない範囲で、夏後半を楽しんでいきましょう。



## 1 ゲームやネットの魔力！

ゲーム面白いですね。かくいう私もゲームをやり出すと7～8時間はあっという間です。動画や配信も、次から次に新しい企画があって、「ここまでにしよう。」と思っても、なかなか見るのをやめられません。ホッと休憩するつもりが、スマホやタブレットに手が伸びてしまいます。大人の私たちですら、その誘惑に負けてしまいがちです。子どもたちは、なおさらでしょう。「やめなさい！」と怒るだけでなく、子どもの気持ちにより添い、親がきちんと理由を話してやることが大切です。

ゲームをすることが悪いわけではない ⇒ けじめがないことが悪い

### 理由の説明

朝起きない  
部屋・洋服・おやつの片付けをしない  
家のお手伝いをしない  
宿題をしっかりとやらない

長時間、ゲームで遊んでいる子どもは、そうでない子に比べて、記憶力や言語能力が低い

(東北大学医学研究所発表)



### 親子で話し合って、ルールを決める

もし、ルールを守らなければ・・・

⇒ ゲームを取り上げる、ゲームソフトを破棄する、パソコンが開かないように設定する、など

「ルールを守らないとゲームはできない」ことを、親が本気で伝えることが、何よりも必要だと思います。

## 2 お子さんは、生理痛で悩んでいませんか？

スポーツ庁の調査によると、中高生女子の約8割が、生理に関する症状で勉強や運動に支障をきたしているそうです。その中でも約7割が悩んでいる「生理痛」。日常生活に支障をきたすようなひどい生理痛のことを「月経困難症」と言います。月経困難症は、下腹部の痛みのほかにも、頭痛や肩こり、腰のだるさ、生理前のイライラなど様々な症状を引き起こします。



婦人科の受診も考えてみましょう。

3ヶ月以上生理がこない、3週間以上生理が続く、鎮痛剤を1日3回以上飲む、などに当てはまったら、一度婦人科を受診するといいでしょう。中高生を受診する際、いきなり内診することは、ほとんどないそうです。

「生理痛は誰にでもあり、病気ではないから、我慢するもの」と放置せず、お子さんの声に耳を傾けてあげましょう。(助産師やまがたてるえさんのお話より)

## 3 家族の作文、お待ちしております！

小林市教育委員会では、家庭の役割や、家族のあり方を見つめる機会をつくろうと、市内の小中学生を対象に、家族の作文を募集しています。「家族への思い」をテーマに、日頃から感じている感謝の気持ちや、自分を勇気づけてくれた家族からの言葉、家族のために自分が出来ることって何だろうと、じっくり考えてみませんか。

締め切りは、令和5年9月8日(金曜)です。たくさんのご応募、お待ちしております。

～ あとがき ～

あるイベントがあった時、高校生がお手伝いに来てくれたことがありました。頼んだことをパッとやってくれて、「助かるなあ」と、嬉しく感じていたのです。

そんな中、参加者の方から「お庭に咲いていたから」と、色とりどりの切り花をいただきました。そこで、私はその高校生に「お花を花瓶にさして、横の台に飾って欲しい」とお願いし、他の準備へと取りかかりました。

そして、イベントも無事終了し、ふと花瓶を見ると花がしおれています。「あら、どうしたのかしら？」と、花瓶を動かしてみると、なんと！水が入っていないのです。驚いて高校生に聞いたところ、「花瓶に花を入れておくように言われたので」との返答。

「う～ん、確かにそう言ったけど・・・」と、私はしばらく考え込みました。「私の言葉が足りなかったのか・・・いや、花瓶に水を入れるのは、当たり前ではないのか？」さて、皆さんは、どう考えますか？



今回のオススメ絵本は、「かくれたことば 言葉図鑑」作：五味太郎です。