

# かめやま教育通信

## 第40回



## 家族みんなで取り組もう！～かめやまお茶の間10選(実践)のススメ～

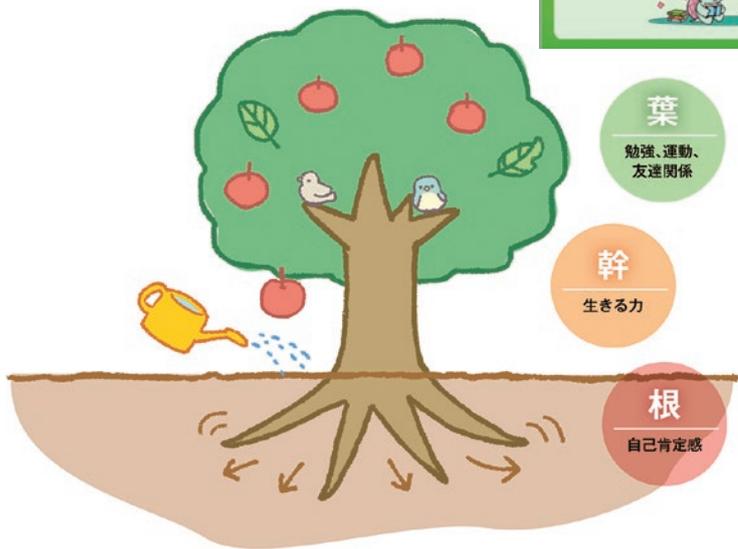
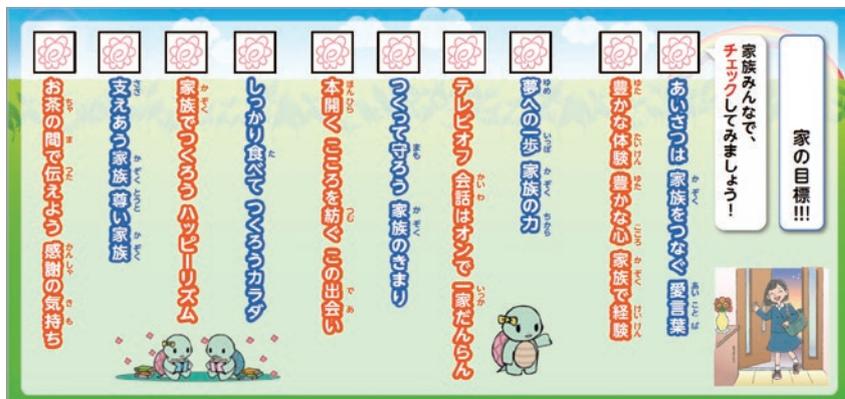
新型コロナウイルスの感染を防ぐため、外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなっています。家族とふれあう機会や会話が增え、より絆が深まっているのではないのでしょうか。

多くの人が新しい生活様式や健康・経済への不安を抱いている今、改めて家族みんなで行ってみたい「かめやまお茶の間10選(実践)」をご紹介します!!



### 「かめやまお茶の間10選(実践)」って？

家庭は、人生のスタートであると同時に何かに気付ける場でもあり、「心のよりどころ」です。家族みんなが一緒にいることの多いこの時期だからこそ、家庭の中で子どもと一緒に実践していただきたいことをまとめたものが「かめやまお茶の間10選(実践)」です。



### 自己肯定感を高める

子どもは、自分は大切な存在なんだと実感できたとき、安定した気持ち(自己肯定感)になり、良好な人間関係を築いたり、困難に立ち向かおうとしたりするエネルギーが湧いてきます。



### 家族一人ひとりが「健康」を意識することの大切さ

新型コロナウイルス感染拡大は、まだまだ予断を許さない状況が続いています。

毎日の朝食をきちんと取ったり、バランスよく赤・黄・緑の栄養素を取り入れた食事をしたりすることによって、体内の免疫力は高まります。また、テレビを消して家族みんなでお茶を飲むことで、互いの理解が深まります。

家族みんなで行って「かめやまお茶の間」10選(実践)に取り組み、心身ともに健康な毎日を過ごしましょう。

問合先 教育委員会事務局生涯学習課社会教育グループ(☎84-5057)