

家庭教育

NO. 8

2026年3月12日

成田市教育委員会生涯学習課

電話 0476-20-1583

家庭教育学級紹介

各園・学校での家庭教育学級の取組を紹介いたします。
取材に快くご協力いただき、ありがとうございました。

★成田中学校★

～セルフヘッドスパ・アロマオイル作り体験会～

1月30日、ヘッドスパニストを講師にお迎えして、講座が行われました。

講師ご自身が不眠に悩まれたご経験からヘッドマッサージに出会ったこと、そして、気をつけたい脳疲労と健康を保つためのセルフケアについてわかりやすく教えてくださいました。



脳疲労について なぜ今ヘッドマッサージなのか

現在は脳疲労の状態

原因	脳の情報処理能力を超えた情報過多になっている → 江戸時代の一か月分の情報量 = 現在の一日 → 休息をとれていない頭・脳
症状	疲れは肩から上に集中している 眼精疲労・偏頭痛・肩首のコリ・頭の重だるさ・耳の不調・とれない疲れ・不眠・・・これらは全て脳疲労

チェック 脳疲労チェックシートで自己チェック。
みなさん、あてはまる項目があるようでした。

ヘッドマッサージの効果

	深い眠りがとれるようになる 自律神経が調整される 精神的充足感や安定がもたらされる 快適な状態・コンディションのいい状態になる
--	--

セルフヘッドマッサージとアロマテラピー



植物の香りはヘッドマッサージの効果を高めるそうです。一人ひとり好きな香りを選んで、アロマオイルを手作りしました。



アロマオイルを手に塗って、首→鎖骨→こめかみ→耳の前後→目の周り→小鼻・頬骨→フェイスライン→頭皮へとマッサージを行っていききました。



【参加者の感想】

・マッサージ後、視界が明るくなり、頭もスッキリしました。
・寒くて固まっていた上半身がほぐれました。
・アロマのいい香りに包まれながら、楽しく参加できました。

★三里塚小学校★

～親子歯磨き教室～

1月30日、成田市健康増進課の歯科衛生士を講師にお迎えして、親子歯磨き教室が1年生を対象に開かれました。



親子で6歳臼歯について学び、正しい歯の磨き方や歯ブラシのことについても丁寧に教えていただきました。

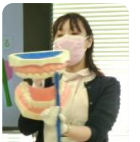


○6歳臼歯ってどんな歯？

- ・乳歯の奥歯のさらに奥に生えてくる永久歯。
- ・歯並びやかみ合わせの基本になる歯。
- ・食物を噛む力が一番強い重要な歯。
- ・奥にあって完全に生えるまで時間がかかり、くぼみもあるため、むし歯になりやすい。

○染め出しで赤くなった部分を親子でチェック！

- ・自分の歯で磨き残し・磨きにくい部分を知る。
- ・親が仕上げ磨きの際はそこをていねいに磨く。



「ほら、ここが赤いね。」【仕上げ磨きの様子】【歯ブラシを縦にします】

○正しい歯の磨き方のポイントを知ろう。

- ・6歳臼歯は、口を小さく開けて、歯ブラシで唇を横に引っ張って奥まで磨く。
- ・歯と歯の間、歯ブラシを縦にして磨いてみる。

○どんな歯ブラシを使っているかな？

- ・サイズは前歯2本より小さい位が好ましい。
- ・歯ブラシ交換の目安は1ヵ月位。

○仕上げ磨きは何歳頃までやるのが望ましいかな？

- ・永久歯に生え変わる6年生頃まで行うのが理想。

【参加者の声】

- ・親子で初めての染め出しを体験出来てとてもよかったです。3～4年生頃の歯並びの変化や、子どもの歯ブラシの選び方など、日頃の疑問を教えてください参考になりました。
- ・小学生になって久しぶりに歯磨きを一緒にしました。毎日の事なので、雑になりがちでしたが、改めて丁寧にしていこうと思いました。
- ・歯の生え変わりが始まり、永久歯と乳歯が重なっている所があり、「こう磨くんだよ。」と伝えても聴く耳もたず…衛生士さんのお話を聞いてお友だちと一緒にできて良かったです。改めて歯の大切さを知ってもらえたかなと感じています。

★新山小学校★

～紙飛行機教室～

2月3日、航空会社のボランティア活動をされている9名の方々をお迎えし、紙飛行機教室を開催しました。

当日は1年生とその家族、お父さんの参加も多く見られました。

【2種類の紙飛行機を作成】



👉「イカ飛行機」



👉「やり飛行機」



【参加者の声】

- ・親子で初めて日本の折り紙をしました。とても面白かった。家でも折ってみたい。
- ・飛ばし方のコツも教えてもらった。息子と一緒に飛ばすことができてめちゃめちゃ楽しい！

さあ～いきます！

誰の飛行機が一番遠くまで飛ぶかな～ 本番 決戦「Take off！」



「イカ飛行機」か「やり飛行機」か、どちらが遠くまで飛ぶか？何度か練習を重ね各自が選択し本番に臨みました。まずは、子どもたちの決戦！みんなと一緒に「Take off！」の掛け声とともに一斉に紙飛行機を飛ばします。体育館に紙飛行機が舞い、1位、2位、3位が決定。次は保護者の番です。子どもたちの声援を受け、お母さん、お父さんも本気モードです。閉会式では、1位から3位までの子どもたちと保護者1位の方は、表彰されインタビューも受けて皆さんニコニコ笑顔です。

☆「今のどうだった？」と飛行機を飛ばす度にお父さんの元へ駆け寄る子、お母さんに「凄い！」とほめられ照れながら何度も飛行機を飛ばしている子。だんだん飛行距離が伸びていくことを喜ぶ歓声があちこちで聞こえ、親子のコミュニケーションもたくさんみられた体育館でした。

【今年度の家庭教育学級活動を振り返って】



今年度の活動はいかがでしたか？学級生の皆様一人ひとりが学校や地域、メンバー同士のつながりが深まりましたでしょうか？

この一年間で学級生の皆様が感じられたこと、例えば

ここは、改善した方が
いいね。

他の学級でやっていたこと
うちでもやってみたらどうかな？

来年も継続した方が
いいかも。

ぜひ、次年度の学級生にお伝えいただき、バトンをつないでくださるようお願いいたします。

今年度のミニコミ紙は今回8号で最終回となります。

ご高覧いただきました皆様に感謝申し上げます。昨年6月からこの2月までに幼稚園3園、保育所3か所、認定こども園1園、小学校9校、中学校5校、義務教育学校1校と合計22か所の学校等に取材に伺わせていただきました。今年度だけで全家庭教育学級のご紹介はできませんでしたが、今後も他の学級活動の様子を順次お伝えしていきたいと思っております。

取材の申し込みに対して、丁寧なご対応やご協力を賜り、主事、運営委員の皆様はじめ学級生の皆様に深く感謝申し上げます。