



「家庭教育を実践する日」

News Letter

令和7年9月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

夏の疲れを残さず 「秋バテ」防止！

体を調整する季節「秋」

9月に入り、暦の上では「白露」。季節は秋ですが、いまだに猛暑日が続きます。体調管理が難しい毎日です。

秋は、過酷な夏を乗り越え消耗した体力を回復させ、冬に備えて英気を養い、調整する季節と言われます。しかし、夏の間の「冷え」や「疲れ」から身体のだるさを感じる人も少なくありません。

このような症状があったら「秋バテ」のサインかもしれません。

☐疲労感や倦怠感 ☐食欲不振
☐眠気や睡眠の質の低下 ☐胃腸の不調
☐立ちくらみ、めまい ☐頭痛 など
当てはまるものがあれば、早めの対策を心がけましょう。

家族で「秋」を楽しむ工夫を！

楽しみながらできる「秋バテ」対策を生活に取り入れてみませんか。

●食欲の秋を楽しみましょう！

～体を元気にする食卓づくりのために～
秋の味覚、旬の食材を毎日の献立に取り入れてみましょう。例えば、「山いも」「さつまいも」は胃腸の調子を整え、「栗」は免疫力を高めてくれるとされています。

●秋の夜長を楽しみましょう！

～質の高い睡眠をとるために～

澄んだ空気に包まれた夜空を、親子で見上げてみませんか。秋の星座や惑星観察、月の満ち欠けを楽しみましょう。就寝前のリラックスタイムは、睡眠の質を高め、体の回復力の高まりにつながります。

特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

ブラッシュアップした動画もおススメです！

「愛着」 「生活習慣」 「ストレス軽減」



<https://gifu-kateikyoku.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

岐阜県 家庭教育

検索

●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。9月は8日、18日、21日、28日です。

●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

