

# だっこするよ

平成29年6月

社会福祉法人茂原高師保育園

北区立赤羽台保育園

〒115-0053 北区赤羽台1-4-11-105

TEL 3900-0189 FAX 3907-8690

園長 奥戸 昌子



## 「早寝早起き よく食べて よく遊んで よく寝よう」

梅雨を越えて夏のような暑さが続いています。入園して2ヶ月が過ぎました。新しい担任にも安心して甘える表情が見えます。また、園生活の流れやルールも理解して活動を楽しんでいます。先日の懇談会には沢山の皆様にご参加下さり有難うございました。ご家庭での様子が伺えてとても良かったです。毎日、虫探し、公園探検に出かけている幼児組。出かける際に嬉しそうに水筒を見せてくれます。木陰で飲むお茶はさぞ美味しいことでしょう。水筒のご協力も有難うございます。自然豊かな地域で、毎日新しい発見に出会い、こどもたちが目を輝かせて帰ってきます。虫かごには、団子虫、天道虫の幼虫、蟻にミミズに青虫になめくじなどなど、小さな生命に触れて見入っているその眼差しはキラキラして好奇心いっぱいです。今こそ、太陽を浴びて、風を感じ、草や土や生き物に触れる体験をして欲しい、自然の美しさや不思議さに沢山出会って欲しいです。

こどもたちが元気に育つには、「早寝早起き、食べて、遊んで、寝る」というこども本来の生活リズムが大切と言われます。昔から「寝る子は育つ」と言われ、乳幼児期の睡眠はこどもの育ちにとっても重要です。早大教授の前橋明氏の講演「子どもの生活リズム改善を考えよう」では、大人の生活にこどもを合わせていると指摘されました。乳幼児を午後の10時以降にコンビニや居酒屋で見かける、長時間テレビ視聴やメディア接触、運動量、お手伝いの減少、夜型社会がこどもの心身を弱くし、不定愁訴、無気力、無関心、視線が合わないなど、こどもが遊びたくても遊べない体に追いやっています。また、新しい言語障害と言われ、会話が出来ず、人との関わりを不安がるこどもが増えているとのことでした。こどもたちの体と生活リズム（睡眠）は深く結びついています。前橋氏は、日光を浴び、戸外遊びで複数の人と関わる、体を思いきり動かして遊ぶ。それは、体温調節（低体温の子へは体温を上げ、高体温の子へは体温を下げることになるそうです。）をし、遊べる体（小学校では学習する力）に育ちます。また、複数で遊ぶことで脳を使い情緒をコントロールしていくそうです。早寝早起き、お腹が空く、朝ご飯がおいしい、良く噛んで朝ご飯を摂ると脳も体もしっかり目覚めて、午前中、集中して活動することができます。また夜は室内を暗くして自然と眠れる環境にして、遅くても9時頃までに寝ましょう。成長ホルモン（メラトニン）が分泌され、心と体や脳の疲労を解消して情緒を安定させます。乳幼児期は、太陽と共に生活する体内時計を整える時期、生涯にわたって健全な心と体に育って欲しいと結ばれました。

つついの夜型生活やちょっとだけのメディア接触が知らず知らずとこどもを刺激して疲労させています。経済優先で変化する環境の流れにこどもを預けず、こどもたちの心身にとって大事なことを選びたいものです。早寝は…入眠儀式（絵本を読んだら寝るなど）や約束を決めて…実は、我が家でも暗くしたり、死んだ振りをしたりと大変でしたが、習慣がつくと勝手に寝るようになりました。さて、梅雨に入ります。大人には不都合なことが多いのですが、梅雨ならではの自然の変化、雲の色や雨の音や水溜り、雨上がりのにおいなど五感で楽しみたいと思います。小雨のときには、こどもたちと傘やレインコートで園庭を散歩するのも面白いと話しています。6月も「今、ここで」生きていることみんなを楽しみます。

（写真は、きりん組 自然観察公園での「かえる君 故郷へかえる また会おうね」です。