



くりしま

《本園の教育目標》

- 仲良くできる子ども ○元気な子ども
- 心豊かな子ども ○努力する子ども
- 体を鍛える子ども

《栗島幼稚園ホームページ》

栗島幼稚園

検索

『 寝る子は育つ、寝る子に育てる 』 ～睡眠は成長と元気の源～

園長 矢田 泰久

梅雨の蒸し暑さの続く毎日ですが、7 月を迎えました。園では 5 月に子供たちが鉢に植えた夏の花アサガオ、夏の野菜ミニトマトの種が発芽し、日中たっぷり光を浴び、夜中じっくり栄養を貯え順調に育っています。

同様に、150 名の園児達も日々の遊び、正課の活動や行事から心身にひと回り大きくなっています。

とりわけ、今ならではの泥んこ遊びに水遊び、ストライダーに組み立て体操で思い切り体を動かし、さらには、農業体験のジャガイモ掘、季節行事の笹飾りで情操を育て、

着実に成長を積み重ねています。そして、これから躍動の夏を迎えます。



<年中 アサガオ>



<年長 ミニトマト>



<年中 泥んこ遊び>



<年少 水遊び>



<願いが叶え笹飾り>

【寝る子は育つ】昔からのことわざです。長年の子育て経験から言われてきたことですが、現代では科学的知見から睡眠の大切さが知られ、成長ホルモンを促すことがわかっています。

私事です。6 月孫が生まれました。生後 1 カ月の新生児の睡眠時間は 16～18 時間と言われます。孫はしばらく我が家にいましたが、日中いない私にとっては起きているところをあまり見ていません。ほとんど寝ています。けれども、確実にしっかりと成長しています。

寝不足と言われる現代人。大人である保護者の皆さんは若いので睡眠不足でも短期的には問題ないでしょう。しかし、睡眠負債というワードが有名になったように、長期的には心身に大きな悪影響を及ぼします。いわんや 3 歳 4 歳 5 歳児の育成には、13 時間から 10 時間の睡眠は必要かつ不可欠です。

【寝る子に育てる】現代医学では「成長ホルモン」は睡眠中に分泌されていることが知られています。とりわけ、幼児期は大量に分泌され、脳や体の発育に大きな影響を与えます。睡眠の量と質、時間帯が大切です。そこで以前、小児科の専門医から伺った「脳とこころの育て方」についてのお話しを紹介します。

脳の構造は2階建ての家のようなものです。1階には体を動かし生きるために、絶対に必要な「古い脳」、2階には知的理解・いわゆる おりこうさんの働きをする「新しい脳」、その間をつなぐ階段に「こころ」があります。そして 脳は1階から2階へと順番通りにつくられるのです。生活習慣・生活リズムの確立ができ古い脳が育った後、新しい脳（良い脳・賢い脳・自制心のある脳）をつくることのできるのです。

脳内にはセロトニンという物質があり、基本的な生活に関する神経と感情の動きを支配する神経の両方の働きをコントロールしています。これが何らかの原因で働きが悪くなると、不安を感じ、自分で解決できなかつたり、「キレ」やすくなったりすることがあります。

セロトニン神経をうまくつくりあげるような刺激をうまく与えてやれば、生活の基礎も人間らしく生きるための高度な脳も、そして不安が起こったとしてもそれをうまく安心に変えて穏やかにしてくれる「こころ」もすべて調子よく働く素晴らしい脳になるはずです。

セロトニン神経を鍛えるためには、早起き(朝 5～7 時の太陽の光を浴びる)、早寝(3～5 歳児には 13～10 時間必要)、食事(タンパク質、ブドウ糖、ビタミン等バランスよくとることが重要)、運動(筋肉を動かすことが重要)、こころの「安心」をつくる努力が大切です。

子供たちの生活は大人に依存しています。まず生活習慣をきちんとし古い脳をつくりましょう。次に学習して新しい脳をつくりましょう。子供の言葉の引き出しは大人がつくります。引き続き、各ご家庭でも寝る子を育てるため、子供の基本的な生活習慣の定着に向け、併せてご協力をお願いいたします。



<年長・年中 6・21 農業体験 ジャガイモ掘>



<年長 ストライダー・シャボン玉>



結びに、6月末はご多用の折、個人面談に時間を割いていただきありがとうございました。お話しさせていただいた内容を基に、保育の充実に役立てます。また今月は、カレーパーティー、お誕生日会、夕涼み会、年長お泊り保育といった行事が盛たくさんです。子供たちの楽しい笑顔、真剣な表情、やり遂げようとする態度と行動から、発達に応じた自立と参加が果たせますことを願います。引き続き、保護者、関係する皆様方には、本園の教育活動へのご理解とご協力をお願い申し上げます。