

平成 29 年1月 31 日

社会福祉法人えどがわ
春江おひさま保育園

春江おひさま保育園の年長組さんの発表会が、1月28日(土)にありました。

劇は『おたまじゃくしの101ちゃん』をやりました。劇では、自分の役を一所懸命に演じました。合奏では一人一人がリズムをとり演奏しました。劇の最中、台詞を間違えてしまったり、忘れてしまったりしたお友達に、そっと声をかける優しさ、間違ってしまった台詞を再度何気なくやり直す度胸、子ども達の力を改めて感じさせられました。

児童精神科医の佐々木先生が本の中で、「卒園の資格というものがあるとすれば、それは仲間と一緒に楽しく遊ぶこと、ひとりで遊ぶよりは仲間と遊んだ方が何倍も楽しいという習慣、いわばそういう能力を身に着けることだと思います。そういう感情、感性、機能、能力を身につけること、それが卒園の基本的な資格だと思います。」
(佐々木正美著『子どもへのまなざし』)

保育園の日常の遊びや生活の中で、子ども達同士がルールを作り、守り、自分を確認し、他の存在を認め合う経験の大切さがそこにありました。年長組の全員が注意など受けずとも、しっかりと前を向き演じ、楽器に向かい、背筋を伸ばして歌いました。

全員合格ですね。みんなに拍手です。

最後になりましたが、保護者の方の温かいまなざし、応援ありがとうございました。

園長 今井 良恵



2月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2 体操	3 節分 子育てひろば	4
5	6	7	8 3歳 大きくなっ たねの会	9	10	11 建国 記念日
12	13	14	15	16 4歳 大きくなっ たねの会	17 人形劇	18 新入園児 説明会
19	20 体操	21 避難訓練	22 5歳 お別れ遠足	23	24	25 床・ガラス 清掃
26	27	28 手洗い指導				

◎節分

鬼を追い払うための豆まきをします。自分の体や心の中にある鬼の話もします。

◎3歳 大きくなったねの会・保護者会
2月8日(水)

◎4歳 大きくなったねの会・保護者会
2月16日(木)
詳細は、後日お知らせいたします。

《3月の予定》

1日(水) 子育てひろば

2日(木) 体操

3日(金) ひなまつり

8日(水) 避難訓練

11日(土) 卒園式

14日(火) 4歳歩き遠足

16日(木) 5歳お別れ会

22日(水) 3歳歩き遠足

31日(金) 進級を祝う会





知っておこう！子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかったな周期で動き始めてしまいます。

..... メラトニン - - - 成長ホルモン — 眠りの深さ

血中濃度 ↑ ↓

睡眠

12 (時刻) 18 0 6 12

ノンレム睡眠 (ぐっすり眠って、脳の休息) レム睡眠 (夢を見ながら体の点検)

夜更かしがいけない5つのワケ

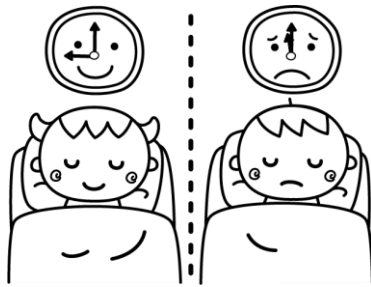
★ 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



★ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続く、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



★ 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれ、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうので

★ 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



★ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



